

HOPE



Les Bienfaits de la Musique
Die wohltuende Wirkung
der Musik



HOPE

Les Bienfaits de la Musique
Die wohltuende Wirkung der Musik

Editions Musitorium
1ère édition: 2015



PREFACE

«Comment peut-on vivre et comprendre les effets bienfaits de la musique?»

Chez les Grecs déjà, Orphée, joueur de lyre, symbolisait le principe de la «guérison» qui pouvait calmer les animaux sauvages (les vagues à l'âme) de l'homme. Tous les éléments de la musique trouvent une correspondance dans l'être humain et les forces du son agissent particulièrement sur le métabolisme du corps.

Les gens qui s'expriment en chantant, surtout dans la communauté d'une chorale, rapportent régulièrement les effets bienfaits de la musique. Ils témoignent d'un sentiment de bonheur, des effets relaxants ainsi que stimulants. Récemment, l'émission de la télévision suisse « Puls » a présenté des expériences de la Fête suisse du chant à Meiringen. Les expériences spirituelles et physiques des personnes qui chantent pour la première fois dans une chorale ont été confirmées par des mesures hormonales et de fréquence cardiaque dans leur activité physique.

Extrait du témoignage de Dr. med. Harald Haas
Psychiatrie und Psychotherapie FMH

VORWORT

„Wie kann die wohltuende Wirkung der Musik erlebt und verstanden werden?“

Bereits für die Griechen repräsentierte der Leier spielende Orpheus das „heilende Prinzip“, der die wilden Tier im Menschen (die seelischen Wogen) beruhigen konnte. Alle Elemente der Musik finden ihre Entsprechung, ihren Zusammenhang im menschlichen Wesen: die Klangkräfte, die besonders auf die Stoffwechselprozesse des Lebensleibs wirken.

Die „selbsttönenden“ Menschen im Singen, besonders in der Gemeinschaft eines Chores, berichten immer wieder darüber, welche wohltuende Wirkung dieses haben kann: über Glückgefühle und über die entspannende, aber auch dosiert anregende Wirkung. Kürzlich wurden in einer Puls-Sendung des Schweizer Fernsehens Erfahrungen vom Schweizer Gesangsfest in Meiringen dokumentiert, wo die seelisch-leiblichen Erlebnisse von Menschen, die z. T. zum ersten Mal in einem Chor sangen auch durch Messungen von Hormonen und Herzfrequenzen in ihrer körperlichen Wirksamkeit bestätigt wurden.

Auszug aus dem Beitrag von Dr. med. Harald Haas
Psychiatrie und Psychotherapie FMH



I. Description des bienfaits de la musique

1. Introduction

Ce livre
c'est...

Ce livre est un éloge à l'effet bienfaisant de la musique. Il contient en premier lieu une brève description du phénomène avec des témoignages de personnes concernées.

Il est aussi illustré par des dessins et des photos et contient les partitions de certaines de nos compositions personnelles que nous avons choisies. Pour terminer, il est accompagné des enregistrements sur CD audio.

Ce livre est plus pratique que scientifique. Il est destiné aux amateurs de la musique, aux chanteurs, aux musiciens, aux directeurs de chœurs, aux thérapeutes, au personnel médical et au grand public.



I. Die wohltuende Wirkung der Musik

1. Einleitung



Dieses Buch
ist...

Dieses Buch ist eine Ode an die wohltuende Wirkung der Musik. Es enthält zunächst eine kurze Beschreibung des Phänomens mit Zeugenaussagen betroffener Personen. Das Werk ist mit Zeichnungen und Fotos illustriert.

Es enthält Partituren unserer ausgewählten Kompositionen. Am Ende finden wir Aufnahmen auf audio-CD.

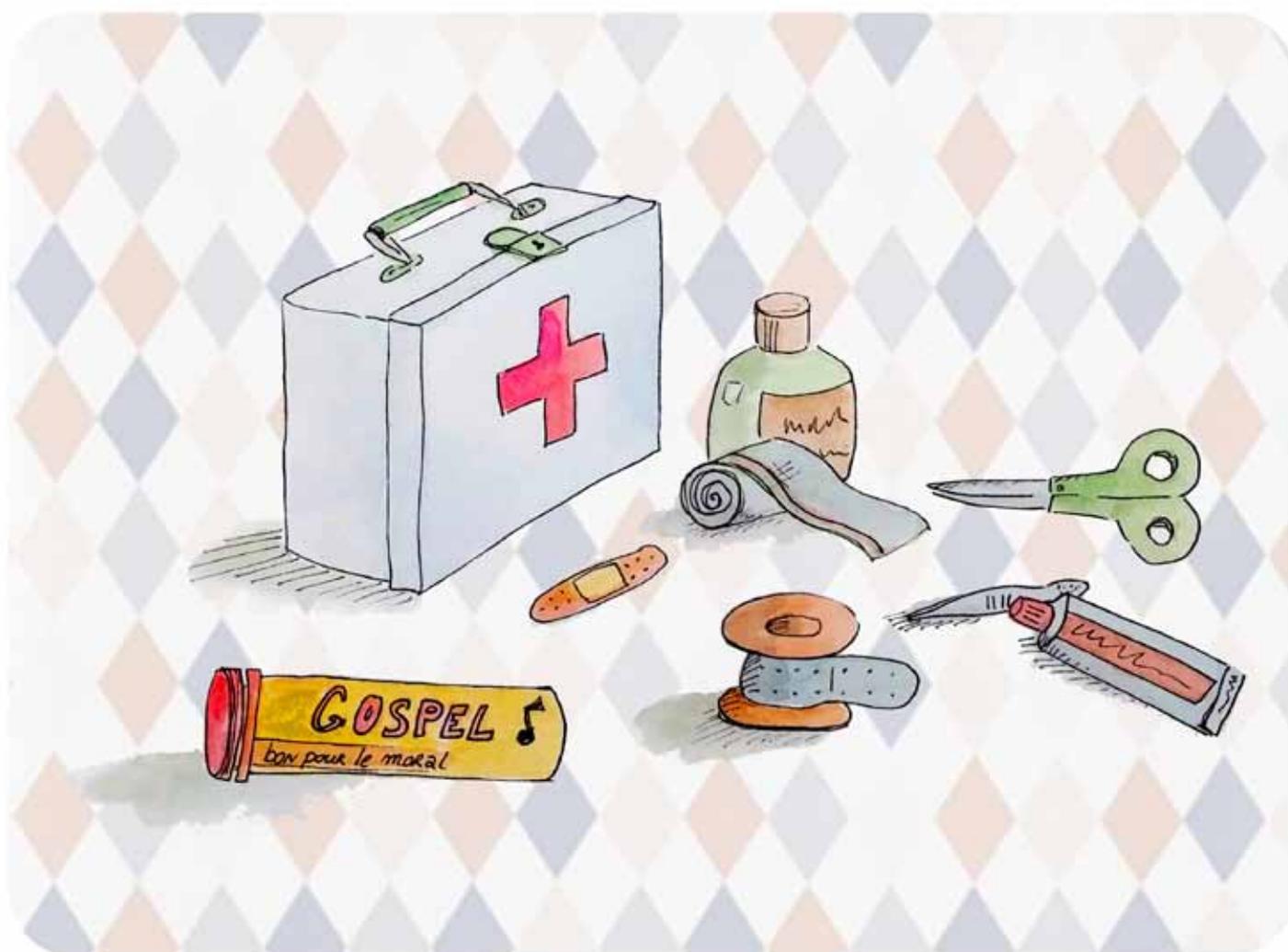
Das Buch ist eher praktisch, als wissenschaftlich. Es richtet sich an Musikliebhaber, Sänger, Musiker, Chorleiter, Therapeuten, medizinisches Personal und an alle Interessierte.

I. Description des bienfaits de la musique

2. Notre thèse

Effets
bienfaisants

Ecouter, faire chanter de la musique a souvent un effet bienfaisant. Dans quelques cas, la musique peut même soutenir un effet curatif ou préventif.



I. Die wohltuende Wirkung der Musik

2. Unsere These

Musik hören, -machen und Singen haben oft eine wohltuende Wirkung. In einigen Fällen kann Musik sogar heilend oder präventiv wirken.

wohltuende
Wirkung



I. Description des bienfaits de la musique

3. Description du phénomène à l'aide d'un choix d'exemples

a. L'effet bienfaisant de la musique sur nos pensées (effet psychique)

Un lien
étroit

Notre santé est en lien étroit avec nos pensées. C'est un lien très fort. Un lien permanent. Beaucoup de gens se réjouissent en écoutant de la musique et il y a souvent une influence positive de la musique sur nos pensées.

C' est le
bonheur...

Nous sentons souvent une joie accentuée en chantant activement ou en jouant de la musique. Nous pouvons bouger en rythme, respirer avec la musique. Nous produisons des notes, des sons et des harmonies. De plus, généralement notre bonheur se multiplie lorsque d'autres personnes nous montrent de la reconnaissance et des applaudissements.



I. Die wohltuende Wirkung der Musik

3. Die Beschreibung des Phänomens anhand von ausgewählten Beispielen

a. Die wohltuende Wirkung der Musik auf unsere Gedanken (Psyche)

Unser Gesundheit ist stark an unsere Gedanken gebunden. Sehr stark. Immer. Viele Menschen freuen sich, wenn sie Musik hören. Unsere Gedanken werden durch Musik oft positiv beeinflusst.

Besondere Freude können wir fühlen, wenn wir aktiv ein Lied singen oder spielen. Wir können uns im Rhythmus bewegen. Wir können zur Musik atmen. Wir erzeugen Töne, Klänge und Harmonien. Oft wird unser Glück durch Applaus und Anerkennung anderer Menschen gesteigert.

starke
Bindung

starke
Freude



I. Description des bienfaits de la musique

3. Description du phénomène à l'aide d'un choix d'exemples

a. L'effet bienfaisant de la musique sur nos pensées (effet psychique)

L est également déjà arrivé qu'un groupe tombe en transe ou dans un état de bonheur intense. Pensons aux jeunes qui crient de bonheur ou qui tombent inconscients lors de la performance « live » de leur groupe de musique préférée.

La musique aide pour beaucoup de maladies et de troubles de comportement psychiques. Ici, nous aimerions montrer quelques exemples.

Quelle
émotion
!

Troubles
psy
...



I. Die wohltuende Wirkung der Musik

3. Die Beschreibung des Phänomens anhand von ausgewählten Beispielen

a. Die wohltuende Wirkung der Musik auf unsere Gedanken (Psyche)



Wir haben auch erlebt, dass eine Gruppe durch Musik gemeinsam in Trance oder sogar einen Glücks - Rausch gerät. Denken wir mal an die Jugendlichen, die vor Glück schreien oder umfallen wenn ihre Lieblings – Musiker live auftreten....



Musik hilft bei vielen Krankheiten und Verhaltensstörungen, die vom Kopf ausgehen. Wie gesagt, dieses Buch ist eher praktisch, als wissenschaftlich. Wir möchten hier nur einige Beispiele zeigen.

I. Description des bienfaits de la musique

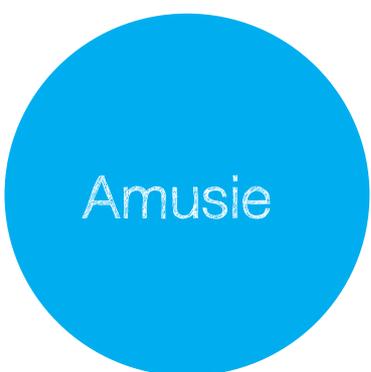
3. Description du phénomène à l'aide d'un choix d'exemples

a. L'effet bienfaisant de la musique sur nos pensées (effet psychique)



D'abord nous voulons penser aux dépressions. Beaucoup de gens souffrent de ce type de pathologie. En complément des médicaments, écouter, chanter ou faire de la musique sont des activités qui aident à sortir de ces états dépressifs.

Le « burn out » ou un état général d'épuisement peuvent aussi être soignés par la musique, en tant que mesure complémentaire à un traitement médical. Dans la musique, nous pouvons puiser de la force et y trouver un soutien. Nous y regagnons de l'énergie vitale, de la confiance en nous et une attitude positive pour l'avenir.



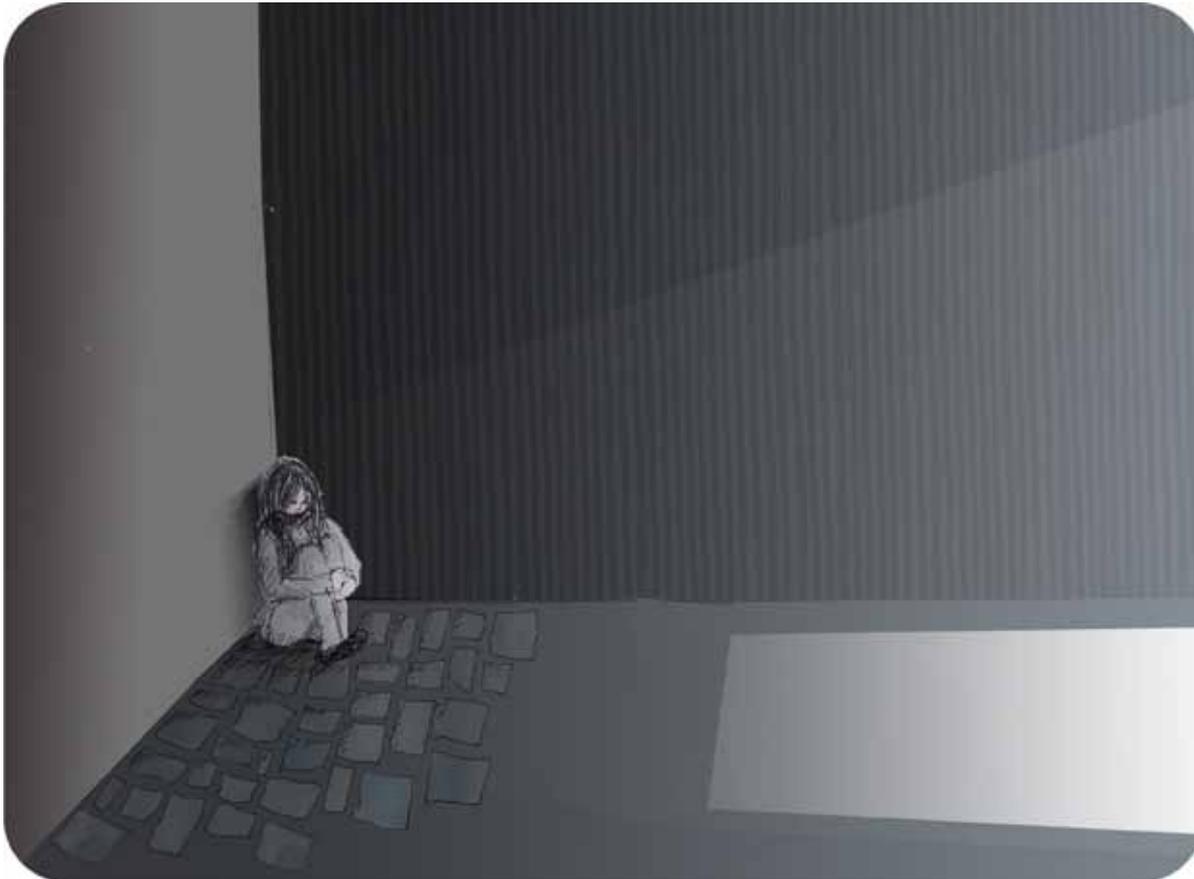
Cependant il y existe une exception: certaines personnes ne ressentent rien ou très peu d'émotions en écoutant de la musique. On appelle ce phénomène l'amusie.

Enfin un rayon de lumière à la fin de ce chapitre: nous prétendons que faire de la musique et chanter est un geste de prévention; cela peut en effet prévenir certains états agressifs ou des suicides.

I. Die wohltuende Wirkung der Musik

3. Die Beschreibung des Phänomens anhand von ausgewählten Beispielen

a. Die wohltuende Wirkung der Musik auf unsere Gedanken (Psyche)



Depressionen

Amusie

Zunächst denken wir an die Depressionen. Viele Menschen leiden unter Depressionen. Neben Medikamenten hilft oft Musikhören und das Musizieren oder Singen, um aus der Depression herauszukommen.

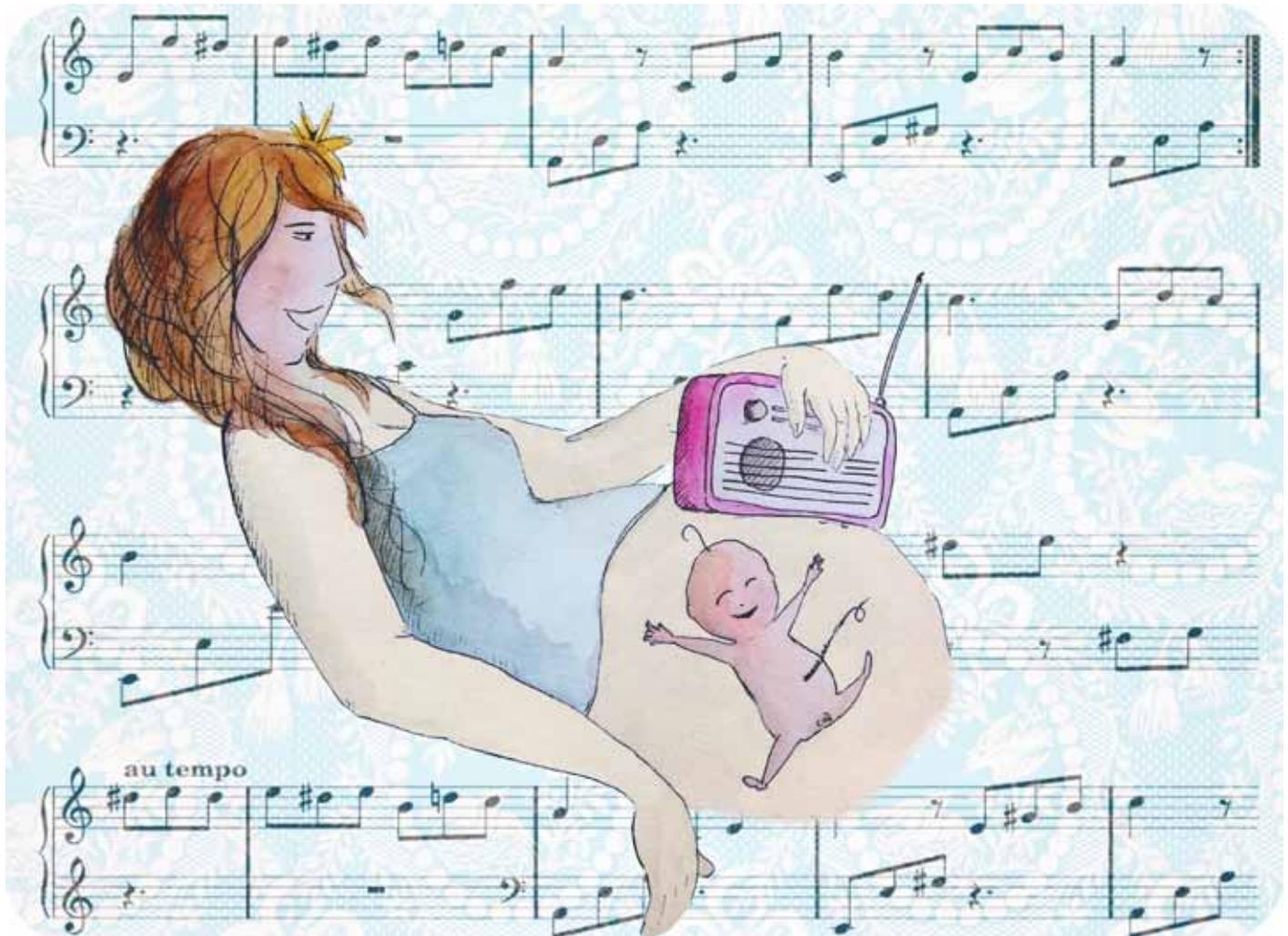
Auch ein „Burn out“ oder ein allgemeiner Erschöpfungszustand kann mit Hilfe der Musik als begleitende Massnahme geheilt werden. Wir können in der Musik Kraft schöpfen, Halt finden und damit Lebens - Energie, Selbstvertrauen und Zuversicht zurück gewinnen.

Ausnahme, die eine Studie untersuchte: Einige wenige Menschen empfinden nichts oder wenig beim Musikhören. Man sagt dazu «Amusie».

I. Description des bienfaits de la musique

3. Description du phénomène à l'aide d'un choix d'exemples

b. L'effet bienfaisant de la musique sur les enfants



Dans le
ventre

Déjà avant la naissance, dans le ventre de sa mère, le fœtus peut ressentir la musique. Il peut écouter les sons, percevoir les harmonies et bouger dans le rythme.

I. Die wohltuende Wirkung der Musik

3. Die Beschreibung des Phänomens anhand von ausgewählten Beispielen

Noch ein Lichtblick am Ende dieses Abschnittes: Wir meinen, dass aktives Musizieren und Singen häufig sogar präventiv gewissen Zuständen, wie zum Beispiel Aggressionen oder Suizidalität vorbeugen kann.

b. Die wohltuende Wirkung der Musik auf Kinder



Schon ein Ungeborenes im Mutterleib kann Musik wahrnehmen. Es kann Musik hören, fühlen und sich dazu bewegen.

I. Description des bienfaits de la musique

3. Description du phénomène à l'aide d'un choix d'exemples

b. L'effet bienfaisant de la musique sur les enfants

Les petits

Pour le nourrisson et pour le petit enfant, la musique a une influence positive tout au long de son développement. Souvenons-nous de ces belles chansons d'enfant et de toutes ces belles berceuses que nous sommes toujours capables de chanter même lorsque nous atteignons un âge plus avancé.

A l'école

Quand l'enfant va à l'école, le choix des styles et des formes de musique devient multiple. Ecouter de la musique, jouer de la musique, chanter et danser doivent faire partie de la vie de tous les jours à l'école. Les résultats d'apprentissage, le bien-être émotionnel, l'intelligence et la santé des enfants peuvent en être améliorés. Ainsi, beaucoup d'enfants apprennent mieux un texte ou une autre langue lorsqu'ils l'apprennent en chanson...

Les ados

Pour les adolescents, la musique devient une expression de leur identité, de leur personnalité, de leur style de vie. Cela est plus ou moins exacerbé, qu'ils soient fans de pop-rock, gothic, RnB, rap, jazz, folk, techno ou encore reggae... Pensons encore une fois aux jeunes en transe lors du concert de leur groupe de musique préférée.



I. Die wohltuende Wirkung der Musik

3. Die Beschreibung des Phänomens anhand von ausgewählten Beispielen

b. Die wohltuende Wirkung der Musik auf Kinder

Die Kleinen

Auch als Säugling und als Kleinkind hat die Musik oft einen positiven Einfluss auf die gesunde und selbstbewusste Entwicklung des Kindes. Denken wir mal an die vielen süßen Schlaflieder und Kinderlieder, die wir selbst im hohen Alter noch auswendig mit Freude vorsingen können...

In der
Schule

Als Schulkind steigert sich die musikalische Vielfalt. Musik hören, Musik spielen, singen und tanzen sollen zum schulischen Alltag gehören. Die Lernergebnisse, das emotionale Wohlbefinden, die Intelligenz und die Gesundheit der Kinder können so verbessert werden. Übrigens können viele Kinder einen Text oder eine Fremdsprache besser lernen, wenn sie die Wörter singen...

Jugendliche

Für Jugendliche kann Musik ein Ausdruck ihrer Identität, Persönlichkeit und Lebensart werden. Wir erleben das zum Beispiel bei Pop – und Rock - Fans, bei Gothik - Fans, bei RnB, Rap, bei Jazz, bei Folk, bei Techno, bei Reggae und bei vielen anderen Musikrichtungen. Denken wir nochmal an die Jugendlichen, die vor Glück schreien oder umfallen, wenn ihre Lieblings – Musiker live auftreten....

I. Description des bienfaits de la musique

3. Description du phénomène à l'aide d'un choix d'exemples

c. L'effet bienfaisant de la musique sur les personnes âgées

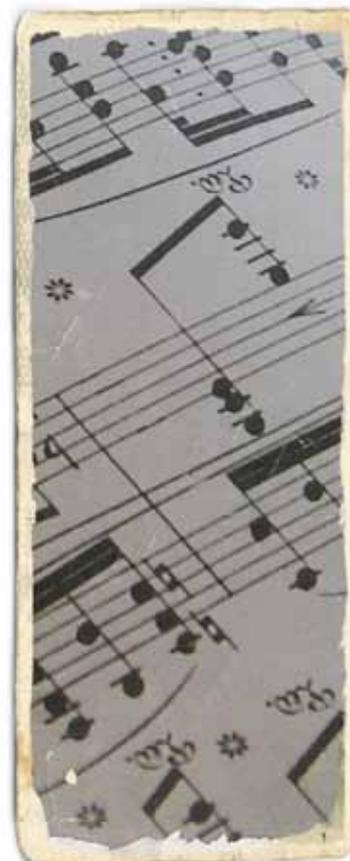
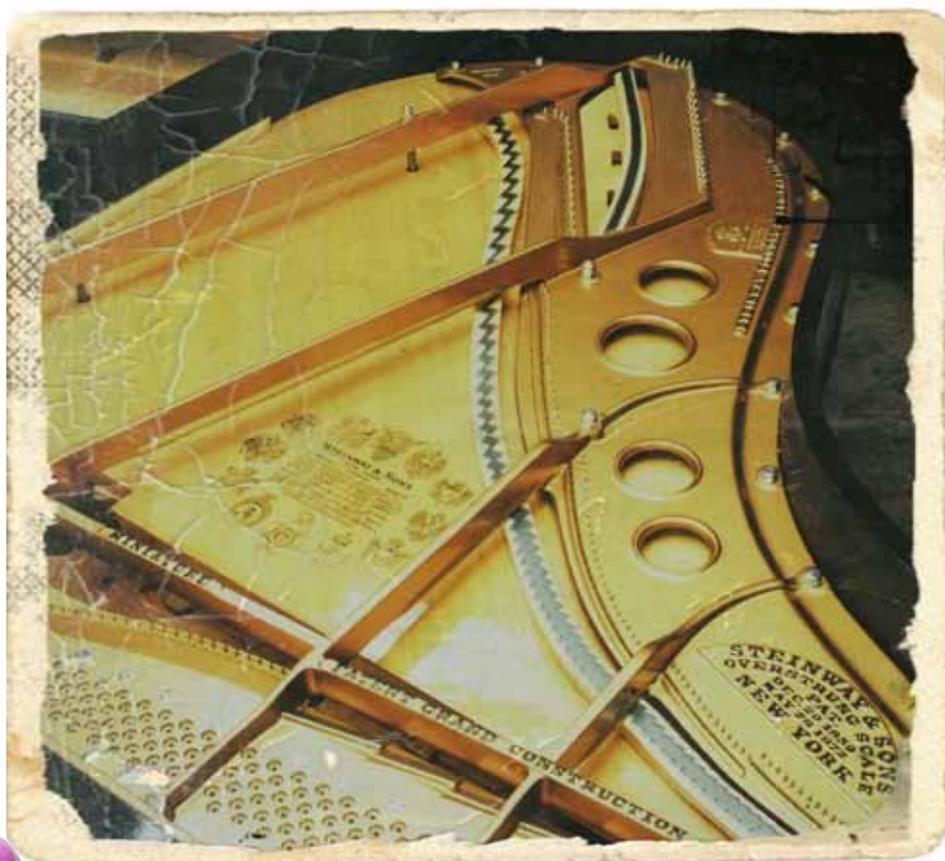
Alzheimer
et
démence

Effet
préventif

La musique peut améliorer le bien-être des gens qui souffrent d'une maladie comme Alzheimer ou la démence. Surtout, si les médicaments ne peuvent plus aider. De plus, les proches et les soignants peuvent eux aussi être soulagés par l'effet bienfaisant de la musique.

Nous perdons parfois beaucoup de facultés en vieillissant. Or, le plaisir dans la musique, lui, se garde jusqu'à un âge très avancé.

Chanter et faire de la musique peuvent nous aider à nous ouvrir aux autres, au monde et peut même diminuer certaines maladies comme par exemple Alzheimer ou la démence avec un effet préventif.



I. Die wohltuende Wirkung der Musik

3. Die Beschreibung des Phänomens anhand von ausgewählten Beispielen

c. Die wohltuende Wirkung der Musik auf ältere Menschen

Musik kann das Wohlbefinden von Menschen mit Erkrankungen wie Alzheimer oder Demenz erheblich verbessern. Gerade dann, wenn Medikamente nicht mehr weiter helfen können. Auch das Umfeld; die Angehörigen und die Pflegenden können durch die wohltuende Wirkung der Musik auf ältere Menschen entlastet werden.

Es kann sein, dass wir viele Fähigkeiten im Alter verlieren. Die Freude an der Musik bleibt ganz oft auch im hohen Alter aktiv spürbar.



Alzheimer
und
Demenz



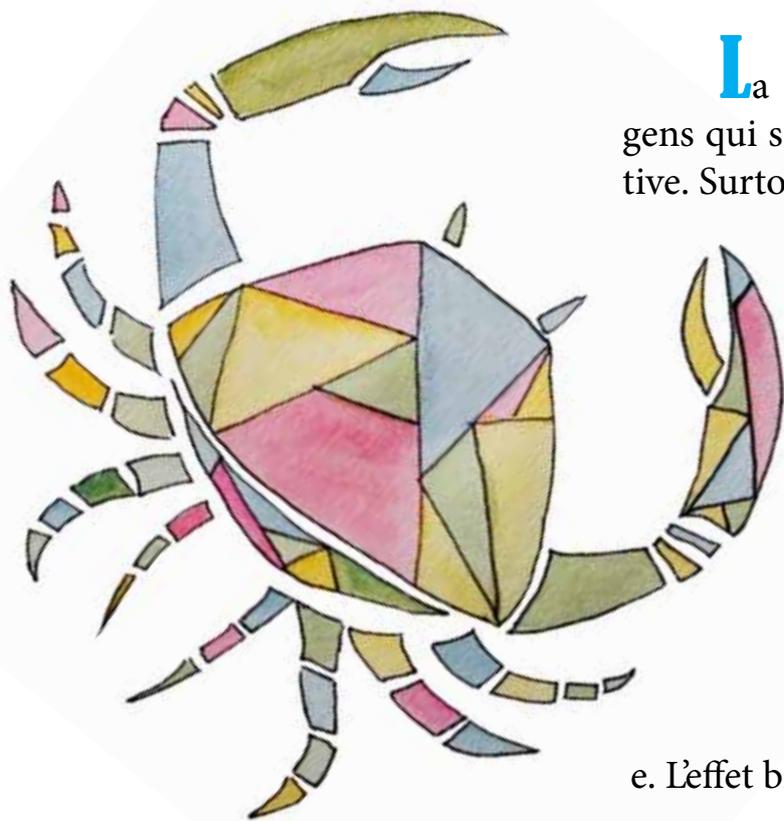
präventive
Wirkung

Wir meinen, dass aktives Musizieren und Singen häufig sogar präventiv gewissen Erkrankungen, wie zum Beispiel Alzheimer oder Demenz vorbeugen kann.

I. Description des bienfaits de la musique

3. Description du phénomène à l'aide d'un choix d'exemples

d. L'effet bienfaisant de la musique dans la lutte contre le cancer



La musique peut améliorer le bien-être des gens qui souffrent d'un cancer de manière significative. Surtout, si les médicaments n'aident plus...

e. L'effet bienfaisant de la musique sur le cœur

Le cœur est un organe central. Comme expliqué au début de ce chapitre: notre santé a un lien étroit avec nos pensées. Ce lien est très fort et il est permanent. De même avec le cœur. L'effet bienfaisant de la musique sur le cœur est souvent présent.

Bien-être durable

La musique peut améliorer le bien-être des gens qui souffrent d'une maladie cardiaque de manière durable. Si on y pense, la musique vient souvent du cœur. Dans la musique, le cœur a une position centrale .

I. Die wohltuende Wirkung der Musik

3. Die Beschreibung des Phänomens anhand von ausgewählten Beispielen

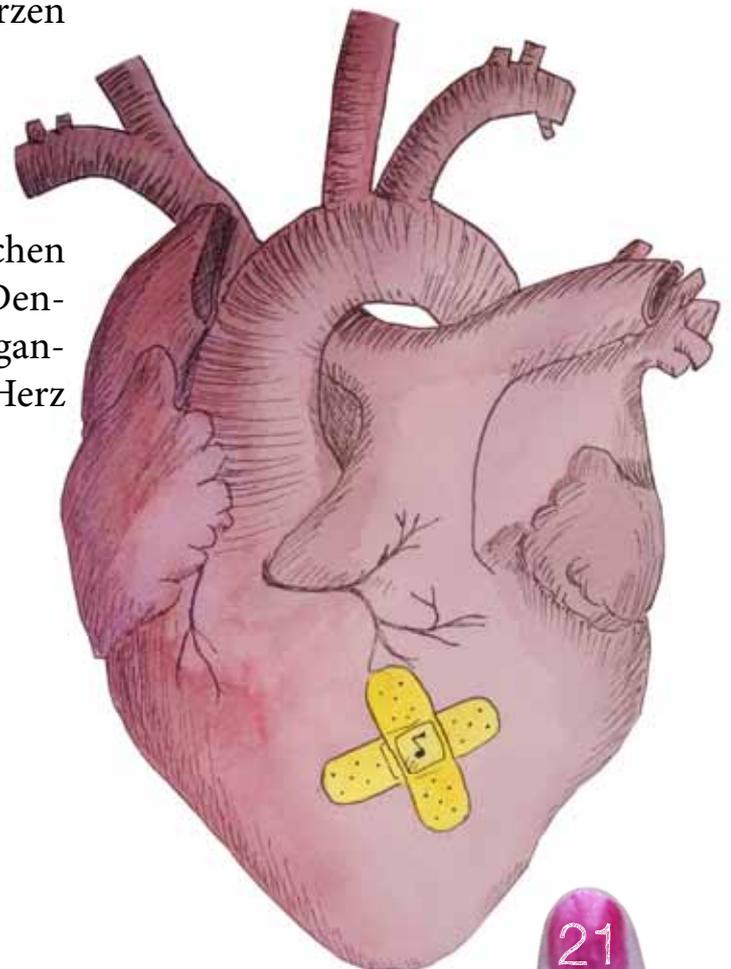
d. Die wohltuende Wirkung der Musik in der Krebsheilung

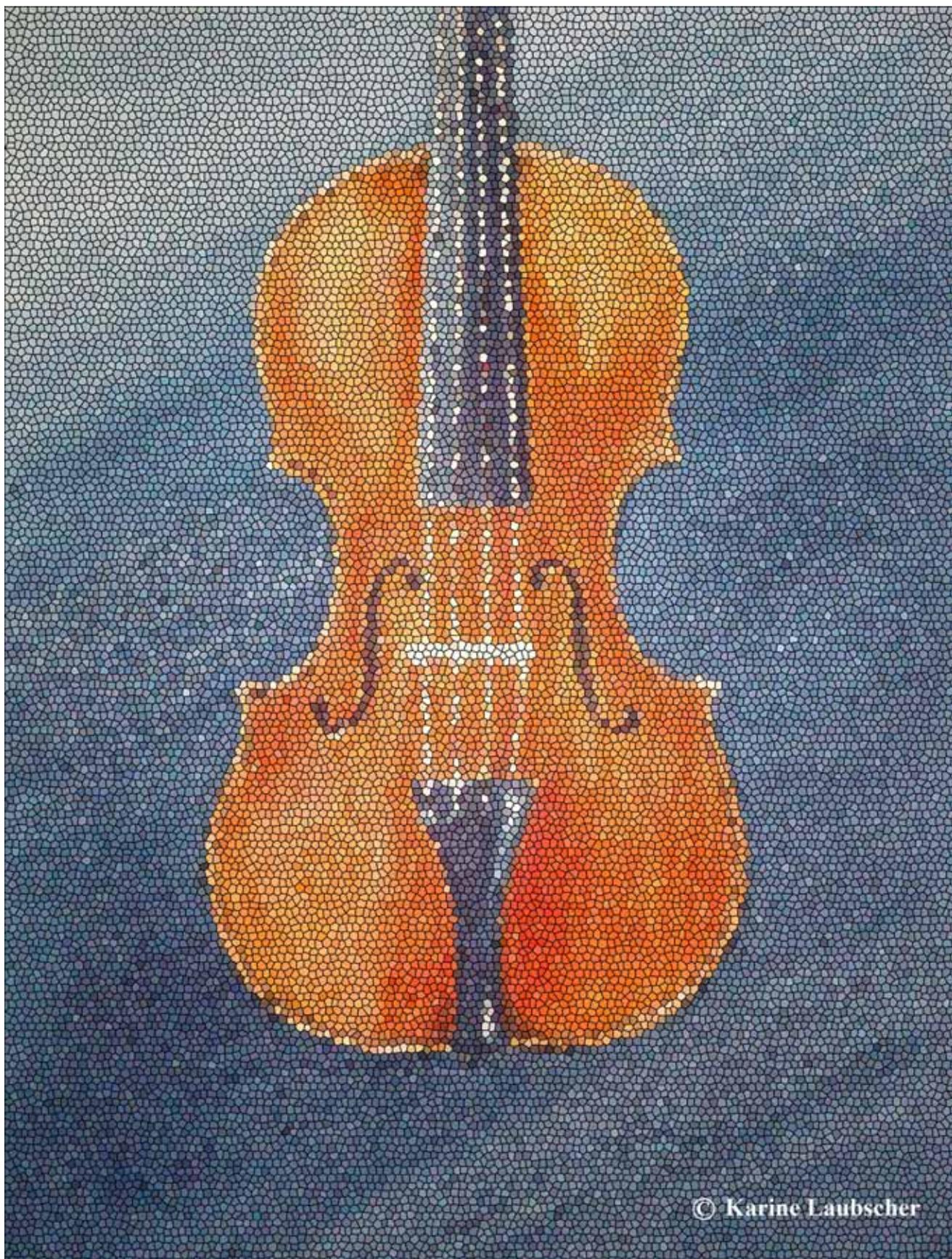
Musik kann das Wohlbefinden von Menschen mit Krebserkrankungen erheblich verbessern. Gerade dann, wenn Medikamente nicht mehr weiter helfen können.

e. Die wohltuende Wirkung der Musik auf unsere Herzen

Das Herz ist ein zentrales Organ. Wir greifen einen Gedanken vom Beginn dieses Abschnittes wieder auf. Unsere Gesundheit ist stark an unsere Gedanken gebunden. Diese Verbindung ist sehr stark und dauerhaft. Das gilt besonders für das Herz. eine wohltuende Wirkung der Musik auf unsere Herzen ist oft vorhanden.

Musik kann das Wohlbefinden von Menschen mit Herzerkrankungen nachhaltig verbessern. Denken wir mal daran, wie oft wir in der Musik von ganzem Herzen singen. Auch in der Musik ist das Herz von zentraler Bedeutung.





I. Description des bienfaits de la musique

4. Témoignages

a. Jeanette



Lumière
d'espoir

L'expérience que j'ai vécue remonte à 2010. Après une longue période de complications et de stress permanent, j'ai connu une descente dépressive sans freins qui m'a amenée à l'hôpital pour plusieurs mois. Le plus dur pour moi était de ne plus pouvoir dormir la nuit et de ne plus pouvoir chanter le jour. Pendant ce temps mon amie et directrice de chorale est venue chaque semaine sans faille pour me faire répéter les chants de notre répertoire. On se retrouvait toujours dans la petite chapelle du site, le seul endroit où je me sentais bien.

L'image de sa silhouette, arrivant à pied à travers une pluie et un froid sans fin, restera à jamais gravée dans ma mémoire.

Plus rien ne me semblait possible, mais j'apercevais comme de petites lumières d'espoir de vie lors de ces précieux moments de partage en musique. Peu à peu les sons ont commencé à nouveau à vibrer en moi et je ressentais de plus en plus fort cette énergie invisible et bienfaisante qui prenait à nouveau possession de mon âme et de mon corps.

Dès que j'avais la permission de sortir, je me promenais en chantant sans arrêt. Ma vie avait retrouvé un sens. Je devais m'entraîner afin de pouvoir donner vie à ces mélodies en prononçant ces mots si beaux et si importants. La musique est un don qui nous habite par la volonté de Dieu. Il se révèle à nous à travers elle et nous appelle à nous réunir pour rendre notre place et à vivre ensemble d'après l'exemple qu'il nous a donnée Jésus Christ.



Jeanette

I. Description des bienfaits de la musique

4. Témoignages

b. Herman

Depuis mon enfance, la musique classique du 17e au 19e siècle a un effet magique sur moi; dès que j'entends cette musique, dès les premières notes, je quitte immédiatement mon mental, mes réflexions et préoccupations et me retrouve au fond de mon être, ouvert à la musique, certes, mais surtout à l'écoute des multiples inspirations qui montent en moi. Mon cerveau, branché à l'intérieur de moi - au niveau de mon bas-ventre - est alors réellement à l'écoute de mon âme, de cette petite voix intérieure qui vient de l'au-delà, qui est surprenante, car imprévisible et qui me comble. Souvent je suis alors en communion avec le génie et donc l'âme du compositeur.

Tout cela je l'appelle mon «labourage intérieur» ; c'est soit de l'ordre de la guérison intérieure, soit de l'émergence de «qui je suis réellement» (si on veut de ma nature divine). Conjugué avec le sport quotidien, l'effet curatif et évolutif de ce labourage intérieur est fortement multiplié.



I. Description des bienfaits de la musique

4. Témoignages

c. Linnann

Singing Gospel music has given me a new connection with God. I started singing Gospel when I asked the pastor of my church to give me some singing tips to help me enjoy worship better. He said, «Come to our Gospel Choir!» I said, «Oh I can't really sing...» Well, I went to Emmanuel Gospel Choir, and I learned to play the instrument of my own voice. It was a big challenge, sometimes embarrassing, but so rewarding when the choir would all sing together, and it would sound great!

I found that I can now bear many situations in life that previously would stress me, because of Gospel music. Whenever I feel down, or nervous, or lost, there is a Gospel song which expresses what I am feeling, and I sing it either out loud or in my head, and I find the strength and energy I need.

FORCE
ET
ENERGIE!

I. Description des bienfaits de la musique

4. Témoignages

d. Ruth

Je crois qu'il n'y a pas eu un seul jour de ma vie sans musique. Déjà dans le ventre de ma maman, je l'entendais chanter et mon père jouait de l'accordéon en rentrant du travail « pour se détendre », disait-il.

La musique m'a donc accompagnée durant toute ma vie et elle le fera jusqu'à mon dernier souffle, tellement elle me fait du bien dans la vie de tous les jours et dans chaque situation.

Comme tout le monde il m'arrive d'être fatiguée, stressée, découragée ou même malade. Quand je me sens vraiment mal, j'écoute un CD, sinon je joue moi-même d'un instrument de musique ou alors je chante. Et là le miracle se produit !

Dès les premières notes, s'installent en moi une sérénité, une paix incroyable et un bien-être merveilleux ! Oubliés les soucis ou les douleurs. Vive la musique !

Petite anecdote: mes petits-enfants s'endorment plus facilement avec un CD de musique classique en bruit de fond.

La mélodie est la prière
que l'homme adresse à Dieu,
l'harmonie est la réponse
que Dieu fait à l'homme.

I. Description des bienfaits de la musique

4. Témoignages

e. Catherine



Non
à la
Castafiore!

« Taisez-vous, vilaine dame ! Vous gêchez cette belle musique ! » hurlais-je dans la radio lorsque j'avais quatre ou cinq ans. Mes parents m'avaient réprimandée : « Voyons Catherine, ne crie pas comme cela ! » Mais je trouvais que la voix de la cantatrice était... je ne pouvais pas le dire à l'époque, car je n'avais pas les mots adéquats, mais je sentais que les tremoli de cette diva écrasaient la musique comme un rouleau compresseur et j'étais très en colère contre cette malheureuse Castafiore qui chantait sur les ondes de Sottens... Bien évidemment, le temps a passé et j'ai évolué... Dieu merci... Actuellement j'apprécie particulièrement Vivaldi, Pachelbel, Mozart, Verdi... ainsi que la musique folklorique grecque, les chœurs orthodoxes russes et les chanteurs de mes seize ans : Brassens, Brel, Barbara, Hardy, Dutronc, Bachelet... J'aime bien aussi Iz et Adele que mes petites-filles m'ont fait écouter.

J'ignore si la musique a eu un effet « curatif et préventif » sur moi... J'ignore également si la musique m'a permis d'avoir des pensées plus profondes ou meilleures mais je peux dire que j'aime la musique, qu'elle fait partie de ma vie depuis ma plus tendre enfance et qu'elle illumine mes journées.

I. Description des bienfaits de la musique

4. Témoignages

f. Joshua



Un calmant
doux

I suffer from anxiety, and often listen to music as a means to calm down. I listen to albums from Deuter, like «Atmospheres», «East of the Full Moon» and «Sea & Silence». I also listen to albums by Dan Gibson, like «Natural Concentration», «Peace in the Valley» and «Zen Relaxation». This type of soothing music, sometimes mixed with sounds of nature, helps me regain my focus when I am unsettled, and also helps me find sleep at night.

Last year, during a mental health crisis, I went to a psychiatric clinic for two and a half weeks, to get help. Initially, I did not take anything with me except some clothes. My stay at the clinic was difficult, and I did not always feel like the medical personell there was capable of understanding what was causing my emotional suffering. So after a few days at the clinic, with permission, I went home to fetch my recorder, and some sheet music; mainly minuets and some children's songs arranged as duets. Playing the recorder lessened my pain, and to some extent relieved me of my loneliness. Some of the other patients had kind words to say, and encouraged me to keep playing the recorder. One other patient even had her husband bring her some polyphonic christmas songs arranged for recorder. We played them together, and had a good time. While playing the recorder did not heal me of my illness, the pieces I played did offer some relief.

Overall, I believe music has had a generally supportive and healing effect on me. I feel connected to the composers (and performers) of the music I sing and play (and listen to), even if they have since passed away. In this sense, music helps me transcend my present life situation.



I. Description des bienfaits de la musique

4. Témoignages

g. Nadia

J'aime beaucoup la musique : ça fait 34 ans que je joue du piano, instrument que j'adore. J'aime jouer « Le beau Danube bleu » que je joue presque tous les jours sur mon piano. C'est mon morceau préféré. Je le joue par cœur parce que je ne sais plus où j'ai mis ma partition. En fait, c'était mon papa qui le jouait à l'accordéon quand j'étais petite et il m'a passé sa partition et du coup, j'ai pu le jouer au piano. J'aime aussi chanter. (...)

Pour moi, la musique est un moyen de penser à autre chose, une possibilité de me défouler. Parfois, quand je joue du piano, j'aime bien improviser. Je suis d'ailleurs en train de mettre en musique le premier psaume de la bible sur une musique que j'ai improvisée au piano et que j'ai souvent jouée.

J'aime bien me produire en public, soit avec la chorale, soit avec la percussion. Peut-être parce que j'aime bien avoir du succès !



I. Description des bienfaits de la musique

4. Témoignages

h. Catherine

Que dire sur les bienfaits de la musique ? Ça paraît tellement évident !

Mais pour l'avoir vécu dans une période particulièrement difficile de ma vie, je peux dire que la musique – et pour moi plutôt le chant – m'a aidé à revivre.

La musique parle au cœur et aux sentiments. Elle a réveillé en moi une joie profonde que j'avais oubliée et qui m'a beaucoup aidée à aller de l'avant. En chantant dans un chœur, on partage avec les autres une émotion, une joie qui se transmet spontanément. Des liens d'amitié se créent, et la joie partagée est un bienfait qui fait du bien à l'âme. J'écoute tous les styles musicaux et ne peux plus me passer de musique dans ma journée, que ce soit pour 15 minutes ou 2 heures....

Vive la musique !

La musique?
Une évidence.

I. Description des bienfaits de la musique

4. Témoignages

i. Lionel



La musique est porteuse de souffle. C'est une respiration qui nous est offerte : respiration joyeuse ou mélancolique, elle nous invite à (res)sentir ce qui vit en nous et qui peut alors (res)surgir... ou pas. Pour chacune, chacun de nous, la musique (ou, plus précisément : les musiques) possède(nt) une histoire qui nous renvoie à nos émotions, à nos souvenirs, à notre existence propre.

Ecouter un air qui est âgé de quelques siècles ou plus encore, c'est être en communion avec celles et ceux qui l'ont entendu pour la première fois. Quels étaient leurs joies, leurs désirs, leurs peines, leurs angoisses ? Ne sont-ils pas, via la musique, finalement proches de ce que nous vivons ? La musique est parfois un mystère intemporel. Elle parvient à mettre au large nos soucis du quotidien, l'étroitesse de nos conceptions, pour nous faire embrasser un nouvel horizon, plus vaste, ouvert sur des possibles qui, sans elle, nous seraient peut-être restés invisibles.

La musique est aussi une parole : elle met en mots des situations, des émotions, des ressentis sur lesquels nous étions sans voix. Le parolier, l'interprète, se fait alors notre "porte-parole". Ce refrain, ces couplets nous (re)disent que nous ne sommes pas les premiers(ères), pas seul(e)s, preuve en est le texte chanté que nous nous pouvons nous réapproprier, redécouvrir, comme autant de premières fois.

I. Description des bienfaits de la musique

4. Témoignages

j. Jean, UT&CO

La musique
est une femme fragile,
elle guérit par les sentiments
Elle nous emmène jusqu'à l'île
où poussent les fleurs du présent !

Alors j'en prends d'la graine en lui prenant la main
j'appelle sa présence en sécrétant ma sueur
j'en prends d'la graine en lui prenant la main
je contemple sa danse en attendant mon heure...

La musique
est une femme habile,
on y récolte ce qu'on sème
car rien n'est plus difficile
que de vivre avec celle qu'on aime !

Alors j'en prends d'la graine en lui prenant la main
j'écoute avec patience disparaître mes peurs
j'en prends d'la graine en lui prenant la main
je sculpte le silence en attendant mon heure...

La musique
est une femme difficile,
qu'on apprend aussi par erreur
jusqu'à ce qu'un jour devienne facile
de laisser battre son coeur !



I. Description des bienfaits de la musique

4. Témoignages

k. Pascal, comédien-chanteur



Le chant
rassemble

Happy Day ! Si vous ne parlez pas anglais, cela veut dire Heureux Jour. Ce gospel mondialement connu est chanté lors des mariages au moment le plus joyeux de la cérémonie religieuse, dès que les époux se sont dits oui !

La foule entonne en cœur ce Happy Day, on applaudit, on pleure de joie !

Un hiver, il y a quelques années, j'arrivais au Théâtre Barnabé, mon portable sonne. A l'annonce du nom de famille, je me souviens d'un instant joyeux avec Christine où nous avons chanté pour les 50 ans de *Mireille. Ses deux filles avaient vu mon annonce de chant gospel pour les mariages et m'avaient contacté. C'était donc un moment de fête avec notre concert Gospel, Christine et moi.

Une des filles de Mireille m'appelait pour une toute autre raison, une cérémonie à l'église d'une autre nature. Sa sœur Lucie, dont l'enfant de 3 ans avait été hospitalisé pour une raison bénigne, était décédé brutalement. Je ressentais la force d'une famille unie qui me demandait de venir chanter pour cet événement particulier. Christine m'accompagnait au piano et chantait la voix des chœurs. Lucie tombera enceinte 4 mois après la perte de leur enfant, et donnera naissance à un magnifique bébé. Les jeunes parents étaient optimistes, forts, peut-être croyants. Ils décidèrent pendant la cérémonie de faire jouer un grand Père-Noël articulé qui se déhanchait aux sons de Gingle bells (Vive le vent d'hiver). Venait alors notre tour de jouer la musique. Assise à son piano à quelques pas du petit cercueil blanc, Christine ne pouvait retenir ses larmes avant de jouer et moi non plus après le chant.

Les rires n'étaient pas là, l'espoir oui.
On n'applaudissait pas, on se soutenait.
Ce n'était pas la fête, c'était un hommage.
Ce n'était pas un jour heureux, et selon la volonté des
parents, nous chantions Happy Day !

I. Fredy



La musique aide à me ressourcer
La musique crée l'amitié
La musique crée la camaraderie
La musique m'oblige à me concentrer
La musique m'aide à respirer
La musique me fortifie le thorax
La musique m'oblige à respirer avec le diaphragme
La musique m'oblige à bien écouter
La musique m'oblige à suivre un directeur
Avec la musique je dois tenir à jour un classeur
La musique nous permet de transmettre
Notre plaisir à de nombreuses personnes

I. Description des bienfaits de la musique

4. Témoignages

m. Julie, UT&CO



Pour moi, la musique, c'est ce qui apporte vraiment l'harmonie dans la vie. Selon l'émotion dans laquelle on a envie d'entrer, il existe une sorte de musique qui y correspond (triste, joyeuse, entraînante...) Pour moi, la musique m'a toujours accompagnée dans ma vie pour vivre plus intensément mes émotions. Les émotions intimes, intérieures, mais aussi extérieures pour le corps en tant que danseuse. Elle m'a permis d'exprimer tous sentiments enfouis.

Je rends grâce à la musique pour tous ses bienfaits.

I. Description des bienfaits de la musique

4. Témoignage

n. anonyme

La musique est internationale; chaque pays a sa musique propre; elle se fait soit vocalement, soit avec des instruments de toutes sortes soit en mélangeant les deux. Selon le type de voix et/ou d'instrument, elle peut être basse, modérée, haute et aigue.

Pour conclure, j'ajouterai que j'ai une préférence pour les musiques populaires, folkloriques et traditionnelles (celle d'Irlande étant ma préférée) ainsi que celles des années 60-70-80 (variétés francophones/internationales) sans oublier, bien sûr, «We are the World» qui, de mon point de vue, pourrait passer pour l'hymne planétaire par excellence.

Pour unir
tous les
Terriens!

I. Description des bienfaits de la musique

4. Témoignages

o. Jean-Marc



Pour moi, le chant c'est :

Des émotions fortes et l'occasion de vibrer en harmonie avec d'autres passionnés !

La pratique du chant m'apporte la même plénitude et bien être que la pratique de la course à pied (endorphines) et contribue grandement à mon équilibre.

p. Tamara

Le milieu thérapeutique aime solliciter la musique car c'est un outil qui apporte détente et bien-être. Ce sont des conditions sine qua non (nécessaires) à la guérison.

Il est prouvé par la science qu'écouter de la musique ou pratiquer un instrument, stimule le cerveau de façon bénéfique !



I. Description des bienfaits de la musique

4. Témoignages

q. Alain, pasteur du Mont

La musique et moi, ça remonte il y a longtemps.

Premier tableau: J'étais enfant. Ma famille habitait Bienne, une ville au bord d'un lac. Quand le temps était au vent et à la pluie, mon père m'emmenait au bord de l'eau. L'ambiance était à la tempête, avec les vagues qui claquent et les embruns qui fouettent le visage. Mon père avait entendu que c'est au contact des éléments de la nature que les compositeurs trouvent leur inspiration pour leur musique; peut-être pensait-il que ça déclencherait quelque chose en moi...

Deuxième tableau : J'étais encore enfant. Le soir, mon père venait dans la chambre que je partageais avec mes deux frères. Et là, avant que nous nous endormions, il ouvrait son livret de chant et il nous faisait entendre Brahms, Bach ou encore Haendel. Il était membre de l'orchestre symphonique de la ville, avec sa belle voix de basse. Je me souviens de ces moments comme si c'était hier...

C'est ainsi que la musique est entrée dans ma vie. Depuis, elle m'accompagne sans cesse. Je l'aime surtout quand je peux chanter avec elle. Elle est une voie privilégiée pour dire au Christ que je l'aime. Elle me donne la joie de me sentir vivant. Je crois qu'elle contribue à rendre mon âme féconde et paisible.

C'est parce qu'elle est inscrite en nous que la musique apparaît si tôt dans la Bible, pas si loin de la création de l'être humain (Livre de la Genèse, chapitre 4, verset 21).

Une Compagne de vie

I. Die wohltuende Wirkung der Musik

4. Zeugenaussagen

r. Anahita Huber

Die Auswirkung von Musik auf Kinder

Musik vermittelt dem Kind Geborgenheit. Mit Spielliedern besingen wir seine ganze Welt und erleben sie singend mit ihm, Schlaflieder beruhigen, lustige Lieder lassen uns zusammen Spass erleben. Singen wärmt und macht Freude, Singen verbindet und macht Freunde.

Beim gemeinsamen Singen und Musizieren werden mehrere Grundbedürfnisse gleichzeitig abgedeckt: Sicherheit, Geborgenheit, Nähe, Gemeinschaftsgefühl durch die Gruppe; dies kann sich positiv auf das Immunsystem und die seelische und körperliche Verfassung des Kindes auswirken, das Kind wird seelisch und körperlich gestärkt.

Ich habe von einer Sprachheilpädagogin gehört, die gehörgeschädigte Kinder mit Singen unterrichtet. Sie lernen die Sprache singend viel leichter und besser, denn: was über den Körper, im Hirn an verschiedenen Stellen mit Rhythmus und Melodie gespeichert wird, ist tiefer verankert. Singend lernt sich leichter.

Ich selbst habe in meinen Eltern-Kind-Singen-Kursen mit Kleinkindern und in der Musikspielgruppe mit Vorschulkindern ebenfalls positive Veränderungen im Spracherwerb festgestellt, sowie Folgendes erlebt: als wir mit entsprechenden Liedern die Gefühle besungen haben, wurden die Kinder durch das Benennen und Ausagieren verschiedenster Gefühle, der angenehmen sowie der unangenehmen, aber auch durch viel Wiegen und Halten, Lachen und Toben mit der Zeit ausgeglichener.



Zurückhaltende Kinder wurden zugänglicher, sie hatten mehr Vertrauen, waren weniger ängstlich, konnten sich freier ausdrücken. Sie wurden weicher, ruhiger, und liebevoller im Umgang mit anderen.

Musik und Singen erreichen die Menschen auf der Gefühlsebene, wo Beziehung entsteht, welche wiederum nach der Meinung von vielen Hirnforschenden für die Erziehungsarbeit, für das Lernen und für jeden Heilungsprozess die wichtigste Voraussetzung ist.

Anahita Huber ist

begeisterte integrative Erlebnispädagogin, Elternausbilderin IfiPP, Fachfrau für Musikfrühförderung, Autorin mehrerer Bücher, darunter zwei über die Anwendung der integrativen Psychologie und Pädagogik bei Kindern im Vorschul- und Schulalter. Sie gibt Kurse und Beratungen in Bern. Mehr Informationen finden Sie auf ihrer Home-Page: www.immerleichter.ch.

I. Die wohltuende Wirkung der Musik

4. Zeugenaussagen

s. Dr. med. Harald Haas, Psychiatrie und Psychotherapie FMH



Bereits für die Griechen repräsentierte der Leier spielende Orpheus das „heilende Prinzip“, der die wilden Tier im Menschen (die seelischen Wogen) beruhigen konnte. Alle Elemente der Musik finden ihre Entsprechung, ihren Zusammenhang im menschlichen Wesen: die Klangkräfte, die besonders auf die Stoffwechselprozesse des Lebensleibs wirken und ein Abglanz der kosmischen Sphärenmusik darstellen, die Intervalle, die mit ihren harmonischen Zahlengesetzen in den Proportionen der Leibesglieder zu finden sind, die 12 Tonarten, die sich mit den Gestaltbildungskräften des physischen Leibes verbinden und die seelischen Qualitäten des Denkens, Fühlen und Wollen, die musikalisch ihren Ausdruck in Melodie, Harmonik und Rhythmik haben. Dabei wirkt das Musikerleben zentral in den Zusammenhang zwischen der Seele/Psyche und dem Selbst, dem Ich des Menschen ein. Es hebt dabei die Emotionen auf eine objektivere Erlebnisebene.

Die „selbsttönenden“ Menschen im Singen, besonders in der Gemeinschaft eines Chores, berichten immer wieder darüber, welche wohltuende Wirkung dieses haben kann: über Glückgefühle und über die entspannende, aber auch dosiert anregende Wirkung. Kürzlich wurden in einer Puls-Sendung des Schweizer Fernsehens Erfahrungen vom Schweizer Gesangsfest in Meiringen dokumentiert, wo die seelisch-leiblichen Erlebnisse von Menschen, die z. T. zum ersten Mal in einem Chor sangen auch durch Messungen von Hormonen und Herzfrequenzen in ihrer körperlichen Wirksamkeit bestätigt wurden.

Die differenzierte Anwendung von Instrumenten in der Musiktherapie kann ein tätiges Erleben von Schlag- Streich- und Blasinstrumenten zur Betonung des Stoffwechsel- rhythmischen oder Kopfpols des Menschen unterstützen und damit eine Grundlage für das vertiefte seelische Bewusstwerden in Wille, Gefühl und Denken ermöglichen. Als verordnender Therapeut und selbst musikalisch Aktiver konnte ich immer wieder die wohltuende und heilende Wirkung der Musik beobachten, wo die kosmisch-harmonisierenden Sternenwirkungen der Nacht in das wache Tagesbewusstsein hereingeholt werden.

Als Inspirationsquelle für meine Ausführungen habe ich das Buch eines schon verstorbenen Arztkollegen, Paul von der Heide: „Therapie mit geistig-seelischen Mitteln“ (Verlag am Goetheanum, 2. Aufl. 2001) verwendet, der als Leiter der Psychosomatischen Abteilung in einer anthroposophischen Klinik in der Nähe von Stuttgart (Filderklinik) jeden Morgen auf dem Klinikgelände Alphorn spielte. Dort sind weitere detaillierte Angaben zur heilenden Wirkung der Musik zu finden.

I. Description des bienfaits de la musique

4. Témoignages

t. Christine



1er moyen
d'expres-
sion

La musique a toujours joué un rôle très important dans ma vie. Je dirai même que c'est pour moi le meilleur moyen de partage, d'expression et c'est une véritable thérapie dans les moments plus difficiles que je traverse et aussi face à mon léger « handicap » diagnostiqué à 23 ans sous le nom du « syndrome de Gilles de la Tourette »

Dès ma tendre enfance, j'adorais déjà écouter de la musique, puis à l'âge de 7 ans, j'ai commencé la flûte à bec à l'école primaire, période où j'ai vraiment pris plaisir à jouer et lors de laquelle je me suis aperçue que j'avais l'oreille absolue.

Ensuite, j'ai débuté à 9 ans le piano classique avec une adorable petite « grand-maman » qui m'a suivie pendant env. 5 ans jusqu'à son décès, puis j'ai fait le certificat de solfège, encore quelques années de piano classique et improvisation variété jazz avec différents professeurs privés et en école de musique. Durant cette période, j'ai eu beaucoup de difficultés dans mes relations avec les autres à l'école, mais j'ai toujours pu observer une grande différence lorsqu'il s'agissait de la musique : dans ces moments, même certains élèves qui se moquaient habituellement de moi étaient surpris et plus respectueux.

J'ai aussi toujours beaucoup aimé chanter à l'église, dans les chœurs, et je suis depuis l'âge de 17 ans des cours de chant avec différents professeurs dans différents styles (variété-jazz, comédie musicale, classique)

C'est aussi un grand apprentissage sur soi-même, il faut apprendre à connaître « son instrument », découvrir comment l'utiliser au mieux, savoir le respecter... Même si je suis passée (et cela m'arrive encore souvent) par des moments de doutes et de remise en question, cela m'a beaucoup valorisée et m'a permis de chanter petit à petit comme choriste et soliste dans plusieurs chœurs, groupe de musique ou animatrice « piano ou synthé-chant » pour diverses manifestations.

Tout ce parcours m'a également été fort utile lorsque j'ai décidé de faire le certificat professionnel de cheffe de chœur vers l'âge de 27 ans... je n'aurai pas pensé entreprendre ce cours avant, car les responsabilités et la capacité à gérer un groupe ne font pas partie de mes qualités premières... Mais je suis heureuse d'avoir osé faire ce pas car je suis arrivée à bout de cette formation avec beaucoup de satisfaction et de riches expériences. Je dirai que la direction de chœur est vraiment une activité très valorisante, notamment dans le style « Gospel » que j'affectionne tout particulièrement pour la spontanéité, l'intégrité et la joie qu'il transmet! Je donne beaucoup de moi-même, mais les choristes me donnent tellement en retour que c'est un vrai bonheur de partager ces moments de musique et de joie avec eux.

Aujourd'hui, je dirige 3 chœurs (St Laurent Eglise à Lausanne, Lep's Go à l'UNIL et Let's Gospel à Gingins) Je chante également et suis sous-directrice au chœur de dames du Coquelicot, ainsi que d'autres chœurs occasionnels, et j'anime beaucoup de cultes et certains autres événements occasionnels au piano ou au chant.

Pour terminer, je dirai encore que c'est la musique qui m'a donné de rencontrer il y a quelques mois mon ami Christian, l'initiateur de ce projet de CD-livre... Alors merci à la musique de m'avoir aussi conduite à l'amour que j'attendais depuis si longtemps... (j'ai d'ailleurs écrit une chanson sur ce sujet...)

Se connaître et se respecter

I. Die wohltuende Wirkung der Musik

4. Zeugenaussagen

u. Christian

Die heilende und präventive Wirkung von Musik fasziniert mich immer mehr.

In meiner musikalischen Arbeit begegnet sie mir fast täglich. Und dennoch ist sie soetwas wie ein Mysterium. Wie kann es sein, dass etwas Unsichtbares so viele positive Eigenschaften besitzt?

Musik spendet kraft: die innere Kraft stärkt mein Immunsystem. Ich habe es erlebt, das viele Menschen um mich herum Grippe und Erkältung haben, aber ich nicht.

L'effet de guérison et de prévention de la musique me fascine toujours de plus en plus .

Dans mon œuvre musicale, je le rencontre presque tous les jours. Et pourtant, cela reste un mystère . Comment se peut-il que quelque chose d'invisible ait autant de qualités positives ?

La musique donne de la force: la force intérieure renforcer mon système immunitaire . Je l'ai vécu, quand autour de moi beaucoup de gens ont le rhume et la grippe, mais jamais moi.



I. Description des bienfaits de la musique

5. Résultats

Nous constatons, après une brève description du phénomène et selon les témoignages des personnes concernés, un effet bienfaisant de la musique. Dans quelques cas, la musique peut même soutenir un effet curatif ou préventif.

Selon les témoignages, la musique s'exprime dans nos vies comme une aide, une vibration intérieure qui nous procure l'harmonie ainsi qu'une force vitale au quotidien. Comme une compagne, elle nous aide, devenant défouloir, calmant ou porteuse de souffle selon les situations. Une énergie presque magique qui devient un nouveau moyen d'expression unissant les hommes et apportant l'espoir.

HOPE



I. Die wohltuende Wirkung der Musik

5. Ergebnisse

Nach einer kurzen Beschreibung des Phänomens mit Zeugenaussagen betroffener Personen kommen wir zu folgenden Ergebnissen; Musik hören, -machen und Singen haben oft eine wohltuende Wirkung. In einigen Fällen kann Musik sogar heilend oder präventiv wirken.

Aus den Beiträgen geht hervor, dass die Musik eine Hilfe ist, ein inneres Vibrieren, dass uns Harmonie und Lebenskraft im Alltag bringt. Ein Begleiter, der uns hilft, ein Ausgleichventil wird oder ein Beruhigungsmittel, je nachdem. Eine fast magische Energie, ein neues Ausdrucksmittel, dass alle Menschen vereint und ihnen Hoffnung bringt.

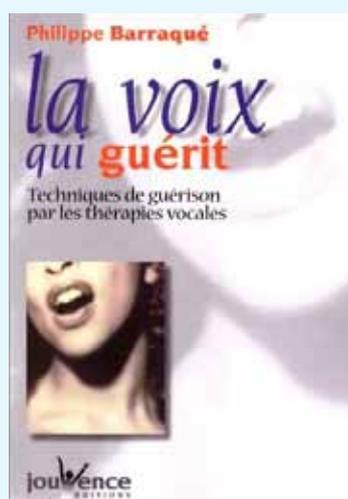
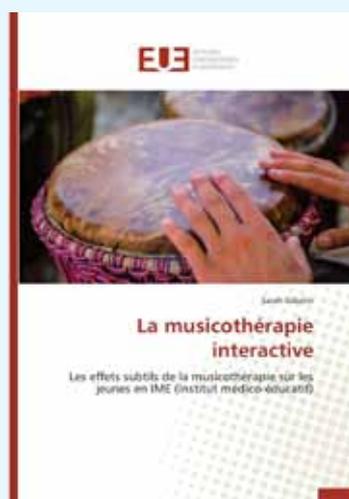
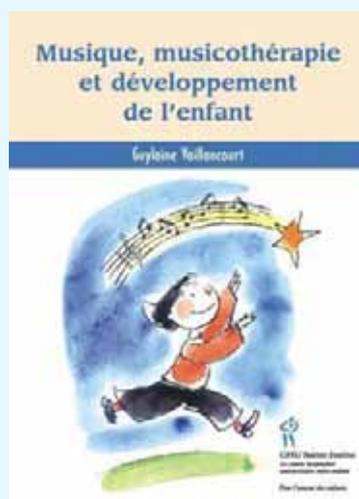
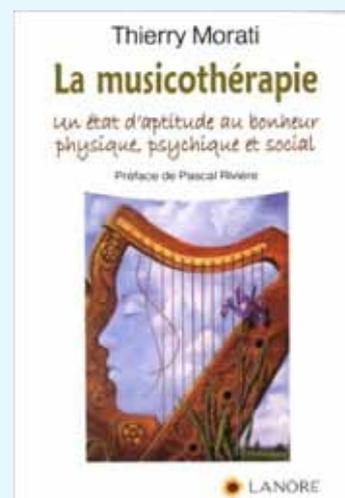
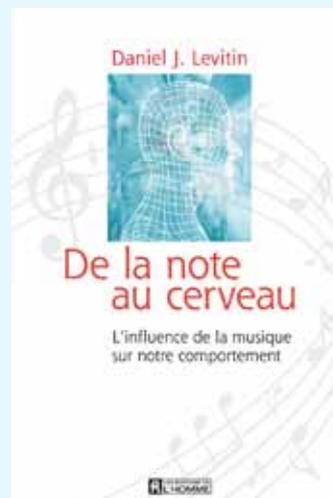
HOPE



I. Description des bienfaits de la musique

6. Sources / Quellen

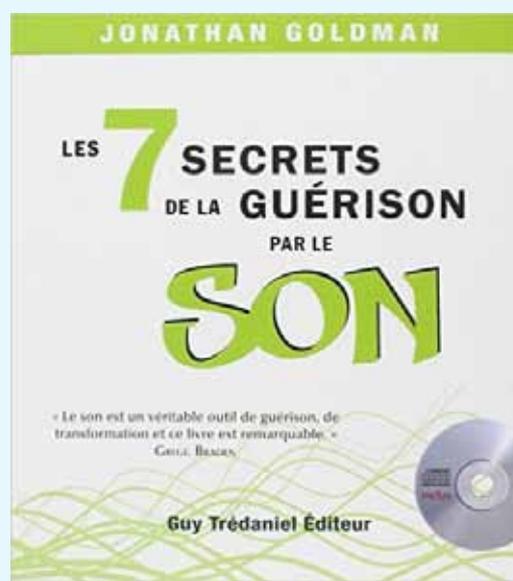
a. Bibliographie



I. Description des bienfaits de la musique

6. Sources

b. Documents audio | Audiomaterialien



c. Webographie

<http://renouveau-2015.over-blog.com/2015/05/les-frequences-curatives.html>

<http://musicologie.org/actu/2015/09/24.html>

<http://marie.duval.over-blog.com/2015/08/mozart-c-est-pas-que-pour-les-vaches.html>

<http://fr.slideshare.net/AsmaElHni/psy-mag-avril-2015>

I. Die wohltuende Wirkung der Musik

6. Quellen

d. Iconographie | Ikonographie

LAUBSCHER Karine : p.22

LUTZ Joshua: p.29

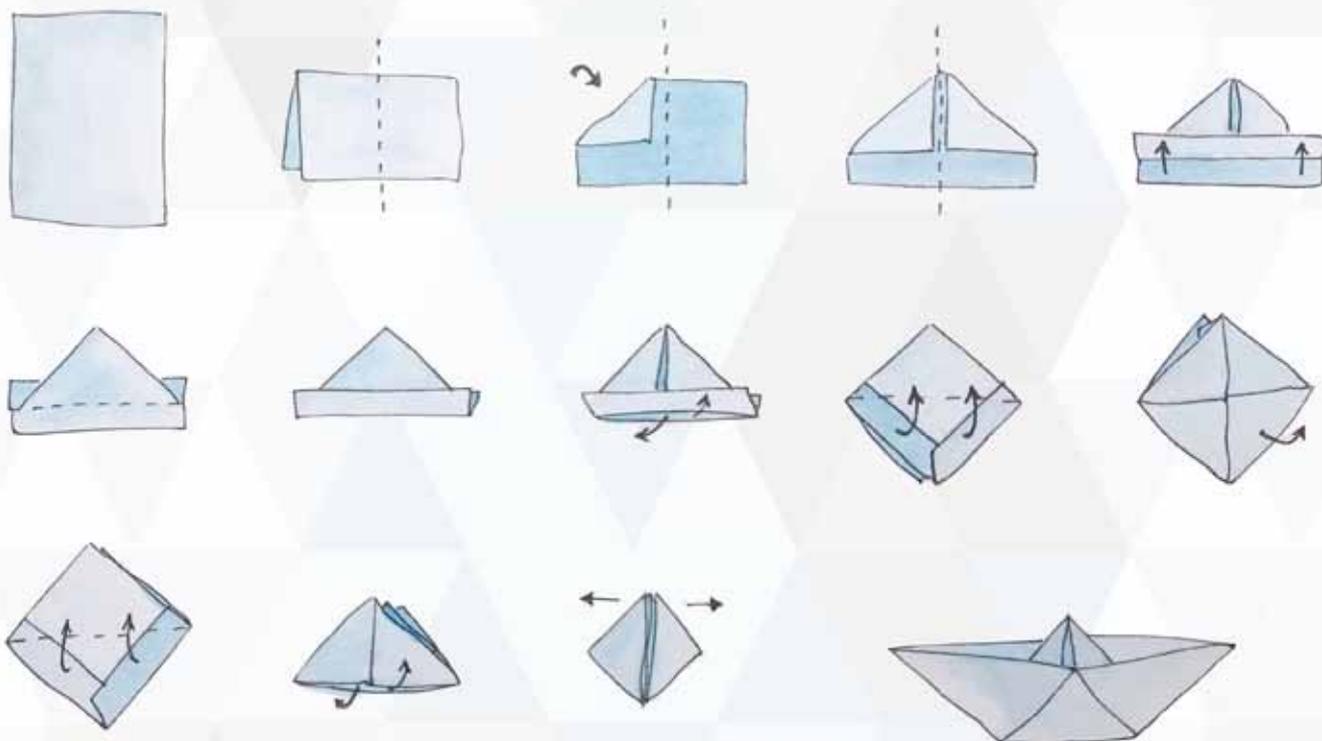
MAJDA Anna : p.4, 18, 48, 66, 94, 95

ROMERO Luz : p.96

TOURNEBOEUF Lise : couverture, p.1, 6, 8, 9, 13, 14, 20, 21, 50, 54, 59, 60, 65, 67, 72, 76, 79, 79, 80, 83, 84, 85, 88, 90, 92, 97, 100

UT&Co Julie: p.75

II. Partitions



II. Partituren

1. Hope
2. Alright
3. Il y aura toujours
4. Can't loose my faith
5. I believe
6. Heavenly powers
7. We thank you
8. Marionette
9. Fly
10. One soul
11. Appris ton nom
12. Please give me time
13. Si longtemps j'ai attendu
14. Who is just the right one?

II. Partitions

Hope

Paroles et musique : Christian Albrecht
Harmonisation : Christine Donzel

Soliste

Soprano

Alto

Ténor + Basses

Thank you, God bless you, for gi - ving me, —

Thank you, God bless you, gi - ving me,

Thank you, God bless you, gi - ving me,

Thank you, God bless you, gi - ving me,

Detailed description: This block contains the first system of the musical score for 'Hope'. It features four vocal parts: Soliste (Soloist), Soprano, Alto, and Ténor + Basses. The music is in 4/4 time and begins with a treble clef and a key signature of one flat. The lyrics are: 'Thank you, God bless you, for gi - ving me, —' for the soloist; 'Thank you, God bless you, gi - ving me,' for the soprano; 'Thank you, God bless you, gi - ving me,' for the alto; and 'Thank you, God bless you, gi - ving me,' for the tenor and basses.

Sol.

S

A

T-B

1. sud - den - ly, — 2. sud - den - ly, — For gi - ving me

sud - den - ly — sud - den - ly, —

sud - den - ly — sud - den - ly, —

Sud - den - ly — Sud - den - ly, —

Detailed description: This block contains the second system of the musical score. It features four vocal parts: Sol. (Soloist), S (Soprano), A (Alto), and T-B (Tenor and Basses). The music is in 4/4 time and includes a first ending (1.) and a second ending (2.). The lyrics are: '1. sud - den - ly, — 2. sud - den - ly, — For gi - ving me' for the soloist; 'sud - den - ly — sud - den - ly, —' for the soprano; 'sud - den - ly — sud - den - ly, —' for the alto; and 'Sud - den - ly — Sud - den - ly, —' for the tenor and basses.

II. Partituren

6

Sol. hope, hope, hope! for gi-ving me hope, hope, hope, for gi-ving me

S hope, hope, hope! hope, hope, hope!

A hope, hope, hope! hope, hope, hope!

T-B hope, hope, hope! hope, hope, hope!

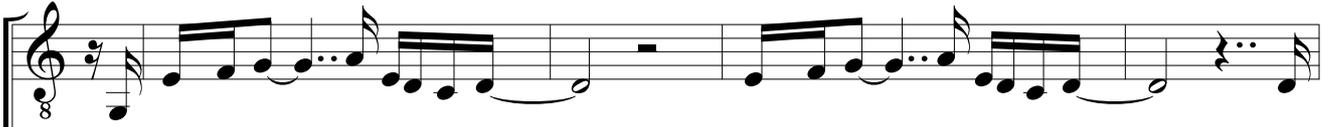
10

Sol. hope, hope, hope! for gi-ving me hope, hope, hope

S hope, — hope, — hope, — hope, —

A hope, — hope, — hope, — hope, —

T-B hope, — hope, — hope, — hope, —

Sol. 

1. I feel my eyes ___ are get ting wet, ___ yes I'm cry ___ ing on my bed, ___ I
 2. I feel my heart ___ is bea-ting fast, ___ might this be ___ real love at last, ___ I'm
 3. I don't feel cold ___ I just feel warm, ___ all of me, ___ is on a - larm, ___

S 

A 

T-B 

hou _____

hou _____

hou _____

Sol. ¹⁸ 

won-der how this all could be, I won-der what is tou-ching me
 glad it came a - gain to me, luck is ___ all, ___ that I can see.
 e - ven if, ___ you don't love me, I'm just as high as one could be.

S 

A 

T-B 

hou _____

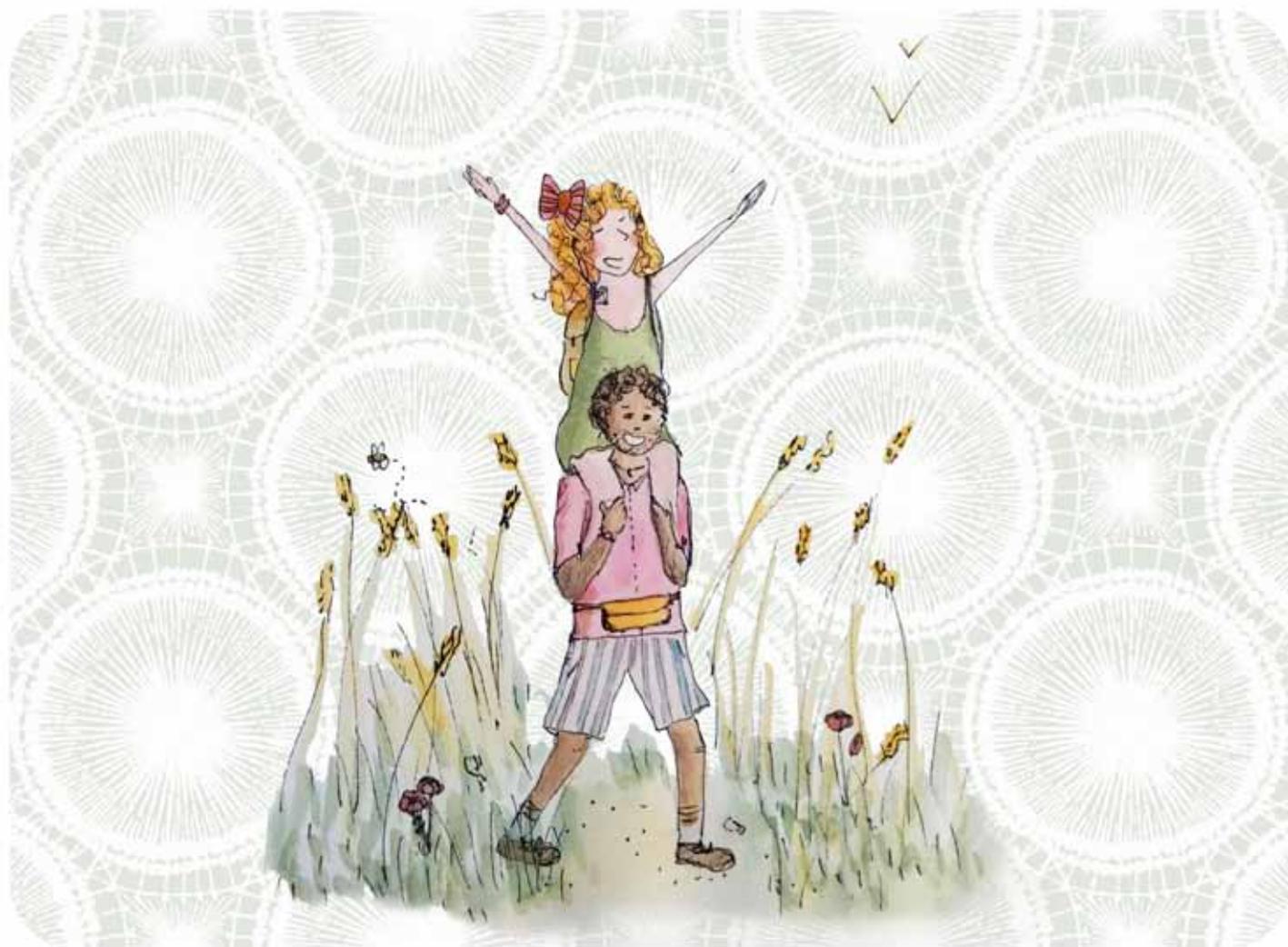
hou _____

hou _____

hou _____



II. Partitions



Alright version Gospel II. Partituren

Paroles et musique : Christian Albrecht

Arrangement : Christine Donzel

Soprano
Alto
Ténor
Basse

It's gon-na be right, just all - right, I can feel a

S
A
T
B

1. 2. Fine

bright shi-ning light, I see you smi-ling so bright. It's smi-ling so bright. We're We're

S
A
T
B

9

laugh-ing, when we're to ge - ther, there's no-thing, that could be bet - ter It's
sing - ing, ma - king our mu - sic, — We're drea-ming, don't want to loose it.

laugh-ing, when we're to ge - ther, There's no thing, that could be bet ter. It's
sing - ing, ma - king our mu - sic, — We're drea-ming, don't want to loose it.

laugh-ing, when we're to ge - ther, There's no thing, that could be bet - ter. It's
sing - ing, ma - king our mu - sic, — We're drea-ming, don't want to loose. — it.

II. Partitions

Il y aura toujours version chœur

Paroles et musique : Christine Donzel

Alto d g

S'il t'ar - ri - ves d'ê - tre seul, in - com - pris, sans es - poir, _____

A C F Asus A d

Si les nu - ages en _____ ce jour, te semblent un peu trop noirs, Si ta con-fiance en la vie,

A g E A

Est prête à _____ dé-fail-lir, Si tu crois que plus rien, ne pour - ra te re-te-nir, _____

S 3

A-lors é - cou - te Il y'au-ra tou-jours, _____ u-ne main, ten-due vers toi, _____

A 3

A-lors é - cou - te! Il y'au-ra tou-jours, _____ u-ne main, ten-due vers toi, _____

T 8 3

A-loys é - cou - te! Il y'au-ra tou-jours, _____ u-ne main, ten-due vers toi, _____

B

A-lors é - cou - te Tou-jours u-ne main ten-due vers toi,

II. Partituren

2
12

S
Le rire d'un en - fant, _____ ré - son - nant _____ comman chant de joie,

A
Le rire d'un en - fant, _____ ré - son - nant _____ comman chant de joie,

T
8
Le rire d'un en - fant, _____ ré - son - nant _____ comman chant de joie, _____

B
Le rire d'un en fant, _____ comme un chant de joie,

14

S
Mil - le che - mins et ce - lui, Que tu choi - si - ras, _____ Con - ti - nu - er _____ ta vie

A
Mil - le che - mins et ce - lui, Que tu choi - si - ras, _____ Con - ti - nu - er _____ ta vie

T
8
Mil - le che - mins et ce - lui, Que tu choi - si - ras, _____ Con - ti - nu - er _____ ta vie _____

B
Mil - le che - mis et ce - lui _____ Que tu choi - si - ras, _____ Con - ti - nu - er _____ ta vie

17

A
d g
Mon a - mi, _____ moi aus - si, _____ j'ai vé - cu, _____ dans mon par - cours,

19

A
C F A sus A
des jours, des ins - tants, _____ qui me sem - blaient _____ un peu trop lourds,

21

A
E A
Mais si pe - ti - te soit - elle, me sort de ma dou - leur, Cet - te flamme qui bril - le - ra, _____ A ja - mais, dans mon coeur,

Il y aura toujours version chœur

S Et ma voix chan - te! Il y'au-ra tou-jours, _____ u-ne main, ten-due vers toi, _____

A Et ma voix chan - te! Il y'au-ra tou-jours, _____ u-ne main, ten-due vers toi, _____

T Et ma voix chan - te! Il y'au-ra tou-jours, _____ u-ne main, ten-due vers toi, _____

B Et ma voix chan - te! Il y'au-ra tou-jours, _____ u-ne main, ten-due vers toi, _____

28 S Et ma voix chan - te! Tou-jours u-ne main ten-due vers toi,

Le rire d'un en - fant, _____ ré-son - nant _____ comme un chant de joie,

A Le rire d'un en - fant, _____ ré-son - nant _____ comme un chant de joie,

T Le rire d'un en - fant, _____ ré-son - nant _____ comme un chant de joie, _____

B Le rire d'un en - fant, _____ ré-son - nant _____ comme un chant de joie, _____

30 S Le rire d'un en fant, comme un chant de 1. joie.

Mil - le che - mins et ce - lui, _____ Que tu choi - si - ras, _____ Con - ti - nu - er _____ ta vie

A Mil - le che - mins et ce - lui, _____ Que tu choi - si - ras, _____ Con - ti - nu - er _____ ta vie

T Mil - le che - mins et ce - lui, _____ Que tu choi - si - ras, _____ Con - ti - nu - er _____ ta vie

B Mil - le che - mins et ce - lui, _____ Que tu choi - si - ras, _____ Con - ti - nu - er _____ ta vie

Comme un chant de _____ Que tu choi - si - ras, _____ Con - ti - nu - er _____ ta vie



Il y aura toujours version chœur

Coda

4/33

2.

S
er ta vie Il y'au ra tou - jours,

A
er ta vie Il y'au ra tou - jours,

T
er ta vie Il y'au ra tou - jours,

B
er ta vie Il y'au ra tou - jours,



II. Partitions

Can't loose my faith

Raggae ou samba

Paroles et musique : Christian Albrecht
Harm. Christine Donzel

C G G C

Voix



Can't loose my faith,
Can't loose my faith,
yes, you e - xist.____
that's how it is.____

5 C G G C



1. I feel my heart bea-ting fas - ter,____ I still be - lieve,____
2. I feel you close and I know this; you speak to me,____
3. I am a - fraid to go on now, to go to fast.____
4. I feel my heart bea-ting strong now, how will it be?____

9 C G G C



I see - ing you my new mas - ter,____ sit - ting be - neath.____
We can feel both how great this is,____ great it will be.____
Please let us wait and be sure now, be sure at last.
You're wise and you know that some how you're good for - me____

II. Partituren



II. Partitions

I believe

Paroles et musique : Christian Albrecht

Harmonisation : Christine Donzel

Ténor [soliste]

Soprano

Alto

Ténor

Basse

E-ven if I'm down on my knees. In you, in us, in a

E-ven if I'm down on my knees. I be-lieve

E-ven if I'm down on my knees. I be-lieve

E-ven if I'm down on my knees. I be-lieve

E-ven if I'm down on my knees. I be-lieve

Detailed description: This block contains the first system of the musical score for 'I believe'. It features five vocal parts: Ténor [soliste], Soprano, Alto, Ténor, and Basse. Each part has a staff with a treble clef (except for the Bass which has a bass clef) and a key signature of one flat (B-flat). The time signature is 4/4. The lyrics are: 'E-ven if I'm down on my knees. In you, in us, in a' for the Tenor soloist; 'E-ven if I'm down on my knees. I be-lieve' for the Soprano, Alto, and Tenor; and 'E-ven if I'm down on my knees. I be-lieve' for the Bass. The music includes various note values, rests, and repeat signs.

T. solo

S

A

T

B

bet - ter world In you, in us, in a bet - ter world.

I be - leave I be-lieve

Detailed description: This block contains the second system of the musical score. It features five vocal parts: T. solo, S, A, T, and B. The lyrics are: 'bet - ter world In you, in us, in a bet - ter world.' for the Tenor soloist; 'I be - leave I be-lieve' for the Soprano, Alto, Tenor, and Bass. The music includes various note values, rests, and repeat signs. A first ending bracket labeled '1.' is present above the Tenor soloist's staff.

II. Partituren

7 2.

T. solo
8 bet - ter world. — If life is hard, and get - ting har - der, — be
If you are sad, and you are cry - ing, — just

S
Life is hard, get - ting har - der —
You are sad, you are cry - ing, —

A
Life is hard, get - ting har - der, —
You are sad, you are cry - ing, —

T
Life is hard, get - ting har - der, —
You are sad, you are cry - ing, —

B
Life is hard, get - ting har - der, —
You are sad, you are cry - ing, —

10

T. solo
8 wise think and of laugh, — this is much on smar - ter. —
just keep on try - ing. —

S
wise think and of laugh, — is keep much on smart - ter. —
just keep on try - ing, —

A
wise think and of laugh, — is keep much on smar - ter. —
just keep on try - ing, —

T
wise think and of laugh, — is keep much on smar - ter. —
just keep on try - ing, —

B
wise think and of laugh, — is keep much on smar - ter. —
just keep on try - ing, —

II. Partitions

Heavenly powers version chorale

Paroles et musique : Christian Albrecht
Arr. Christine Donzel

Soprano

Won - der - ful - ly pro - tec - ted by hea - ven - ly po - wers,
God is with us e' vry mor - ning and all the night, —

Alto

Won - der - ful - ly pro - tec - ted by hea - ven - ly po - wers,
God is with us e' vry mor - ning and all the night, —

Ténor

Won - der - ful - ly pro - tec - ted by hea - ven - ly po - wers,
God is with us e' vry mor - ning and all the night, —

Basse

Won - der - ful - ly pro - tec - ted by hea - ven - ly po - wers,
God is with us e' vry mor - ning and all the night, —

dernière fois, coda

S

we con - fi - dent - ly a - wait come what may. _____
and for sure at ev' - ry new day. _____

A

We con - fi - dent - ly a - wait come what may. _____
and for sure at ev' _____ ry new day. _____

T

We con - fi - dent - ly a - wait come what _____
and for sure at ev' _____ ry new _____

B

We con - fi - dent - ly a - wait come what may. _____
and for sure at ev' _____ ry new day. _____

II. Partituren

9

S
1. If we feel so sad we can shout to God to lift us,
If we feel a - fraid we can ask for God to be with us

A
If we feel so sad we can shout to God to lift us,
If we feel a - fraid we can ask for God to be with us

T
8
If we feel so sad we can shout to God to lift us,
If we feel a - fraid we can ask for God to be with us

B
If we feel so sad we can shout to God to lift us,
If we feel a - fraid we can ask for God to be with us

13

S
If we need some help from the sky a - bove. _____
If we need some-one to _____ stand by. _____ ev' ry new day. _____

A
If we need some help from the sky a - bove. _____
If we need some-one to _____ stand by. _____ ev' ry new day _____

T
8
If we need some help from the sky a - bove. _____
If we need some-one to _____ stand by. _____ ev' ry new day _____

B
If we need some help from the sky a - bove. _____
If we need some-one to _____ stand by. _____ ev' - ry new day. _____



II. Partitions

We thank you

Paroles et musique : Christian Albrecht

Arr. Christine Donzel

Ténor [soliste]

The musical score is written for a Tenor soloist in 4/4 time. It consists of five staves of music. The lyrics are: "We thank you, who is high above. We thank you, who is wise above; that you give us, that you show us your love, how you give us, how you show us your love. When we are broken, and we are down, I hear you've spoken, I feel you have known." The chords are: F, Bb, Csus, C, F, Bb, Csus, C, F, Bb, dm, Csus, C, F, Bb, dm, C.

8 We thank you, who is high a - bove. We thank you, who is

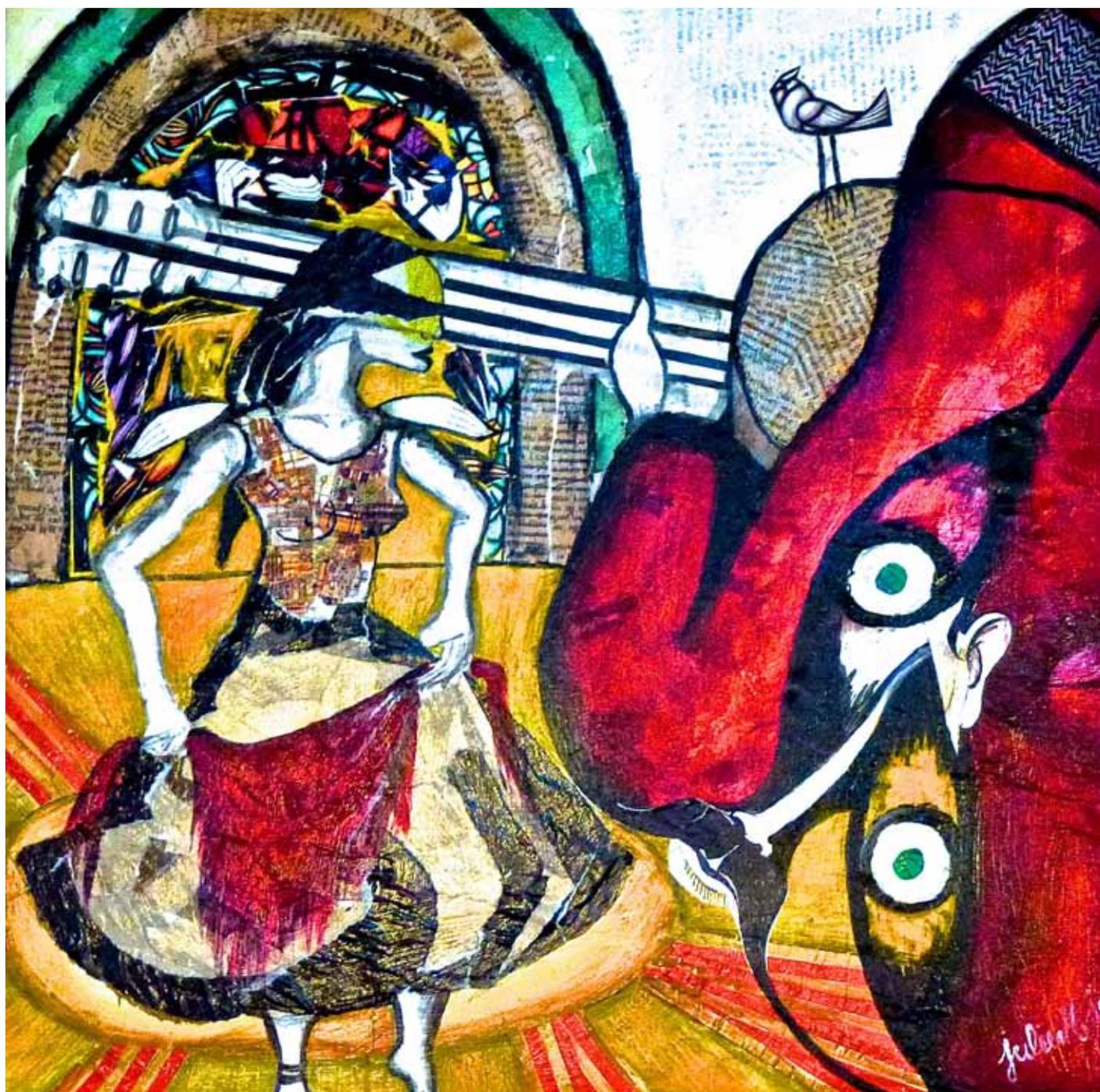
4 wise a - bove; that you give us, that you show us your love,

7 how you give us, how you show us your love.

9 When we are bro - ken, and we are down,

11 I hear you've spo - ken, I feel you have known

II. Partituren



II. Partitions



II. Partituren

Marionnette

Paroles et musique : Christine Donzel

Soprano

B \flat F B \flat F B \flat F B \flat

5

B \flat F B \flat

1. Je suis une ma - rion - net - te, — Fa - çon - née par le vent,
2. Je suis une ma - rion - net - te, — Fa - çon - née par les gens,
3. Pe - ti - te ma - rio - net - te, — Quoi - que di - sent les gens,

B \flat F B \flat

S'il forme un - e tem - pê - te, Je me perds — de - dans,
S'ils me tour - nent la tê - te, Hu - mi - liée, je me sens,
Ne perd — pas la tê - te, Les mots c'est que du vent,

E \flat D g

9

Mais je suis à la fê - te, quand re - vient le beau temps,
Mais s'ils me font la fê - te, je suis un o - cé - an,
Au sein de la tem - pê - te, c'est là que tu ap - prends,

c E \flat F

11

Des chan - sons plein la tê - te, je rê - ve de prin - temps,
For - mant un - e tem - pê - te, de fous rires et de chants
Que tou - te vie est fai - te, de pluie et de beau temps.

F F F F

13

On me dit oui, C'est l'pa-ra-dis On me dit non, je suis per-due, je tourne en rond!

F B \flat F B \flat F B \flat F B \flat

18

3. $\text{\textcircled{0}}$

En rond, En rond, En rond.



II. Partitions

Fly

Paroles et musique : Christian Albrecht
Harmonisation : Christine Donzel

Voix

F B \flat F B \flat

Fly, _____ fly, _____ fly by the po-wer of sun.

5

Fly, _____ fly _____ may the light make your engines go

Dernière fois fin

8

B \flat F B \flat F

round by the po-wer of sun, sun sun sun, by the po-wer of sun, sun sun

12

B \flat F B \flat F B \flat

sun by the po-wer of sun, sun sun sun by the po-wer of sun, sun sun _____

17

B \flat F B \flat F

sun, by the po-wer of sun, by the po-wer of sun, by the po-wer of sun

Bridge

21

B \flat am B \flat am

when you fly a lone when you're on you own

25

B \flat am

don't give up in tears know that

27

B \flat B \flat

all of us we are just here

repr. mes 1-fin

II. Partituren



II. Partitions



II. Partituren

One soul

Texte et mélodie:
Christian Albrecht
Harmonisation:
Christine Donzel

dm7 G dm7 G G C

Ténor [soliste]
8 One soul, It's what we are wait-ing for

Voix
8 One soul

dm7 G dm7 G G C Cad. lib. (libre)

5
8 One soul, That's what we are wait-ing for. wait-ing for. you you

Voix
8 One soul

dm G dm G a

10
8 look to me you speak to me I'm just as high as one could be
laugh with me you cry with me I feel you're just the one for me

dm7 G dm7 G G C dm7 G dm7 G

14
8 One soul, It's what we are wait-ing for, One soul,
One soul we are wait - ing for One soul

G C C

20
8 It's what we are wait - ing for, wait - ing for.

Voix
8

II. Partitions

Paroles et musique : Christine Donzel

Appris ton nom

g F B \flat E \flat

Sol.

1. Toi, qui me tiens de-puis ma nais-sance, Toi qui suis sans fin__ mon ex-is-tance,

g F B \flat d

3 Tu es ve-nue, une co-in-ci-dence,___ M'ha - bi-ter jusqu' à ma dé-li - vrance,___ J'ai

g F B \flat E \flat

5 sou-vent res-sen - ti ta___ pré - sence, Quel-ques dé-tails, u-ne dé-pen-dance,___ Un

g F B \flat Dsus D

7 cer-tain dé-fi - cit de___ con - fiance, Chaque heure me rap-pelle ma__ dif-fé-rence,___

Refrain

9 g F E \flat c d Gsus g

Lors d'une re - mise en ques - tion,___ J'ai en - fin ap - pris ton nom,___

g F E \flat c d E \flat

11 Lors d'une re - mise en ques - tion,___ J'ai en - fin ap - pris ton nom. **Fine**

E \flat g F

2. Ton pou-voir sur moi,___ me rend fra - gile,___ Je

II. Partituren



L.T

II. Partitions

Please give me time

Musique et paroles: Cristian Albrecht
Harmonisation: Christine Donzel

Ténor [soliste]

Choeur

am7 D7 F/gC F/g C

1, 2, 3. 2.

Please give me — time, — Please give me —

time — time —

T. solo

C a G C a d m G C

5

I want to love you — I'll treat you right I see our fu ture ture shi ning so bright
I want to ask you — if you per mit — If I may love you — this is just it. —



II. Partituren



II. Partitions

Paroles et musique : Christine Donzel

Si longtemps, j'ai attendu

Soprano

C F C F

Si long-temps, j'ai at - ten - du, Trop long-temps, je n'y croy-ais plus.

S

C F C F

J'ai frap - pé à plu - sieurs coeurs, Sans ja - mais trou - ver l'âme soeur.

S

dm em D D

Je n'ai con - nu de la rose, Que ce par - fum é - phé - mère,

S

F em D D

Qui m'a lais - sé pour seule chose, Que ses é - pines en ma chair. J'ai es -

S

C G am G

sa - yé, de ne plus rien at - tendre Ac - ce - pté, de ba - la - yer les cendres, chan - ter

S

am D am D

plus fort que le son de la voix qui n'a ja - mais gar - dé si - lence en moi.

II. Partituren

2
25

C F C F

S



Puis un jour tu es ve - nu, A - lors que je n'y croy ais plus.

29

C F C F

S



Tu as frap - pé à mon coeur Et tu as trou - vé l'âme soeur.

dm em D D

33

S



Je dé - cou - vre de la rose, Mieux qu'un par - fum é phé mère, Ta

F em D D

37

S



ten - dresse, ton re - gard se posent, Comme du ve - lours, sur ma chair, Et je

F em D D

41

S



sais, qu'il faut de la pa - tience, chas - ser les doutes, même au coeur du

C G am

44

S



si - lence, U - nir nos voix, pour le chant de la vie, et a - vec toi, re - trou - ver l'har - mo - nie.

G am D am D

49

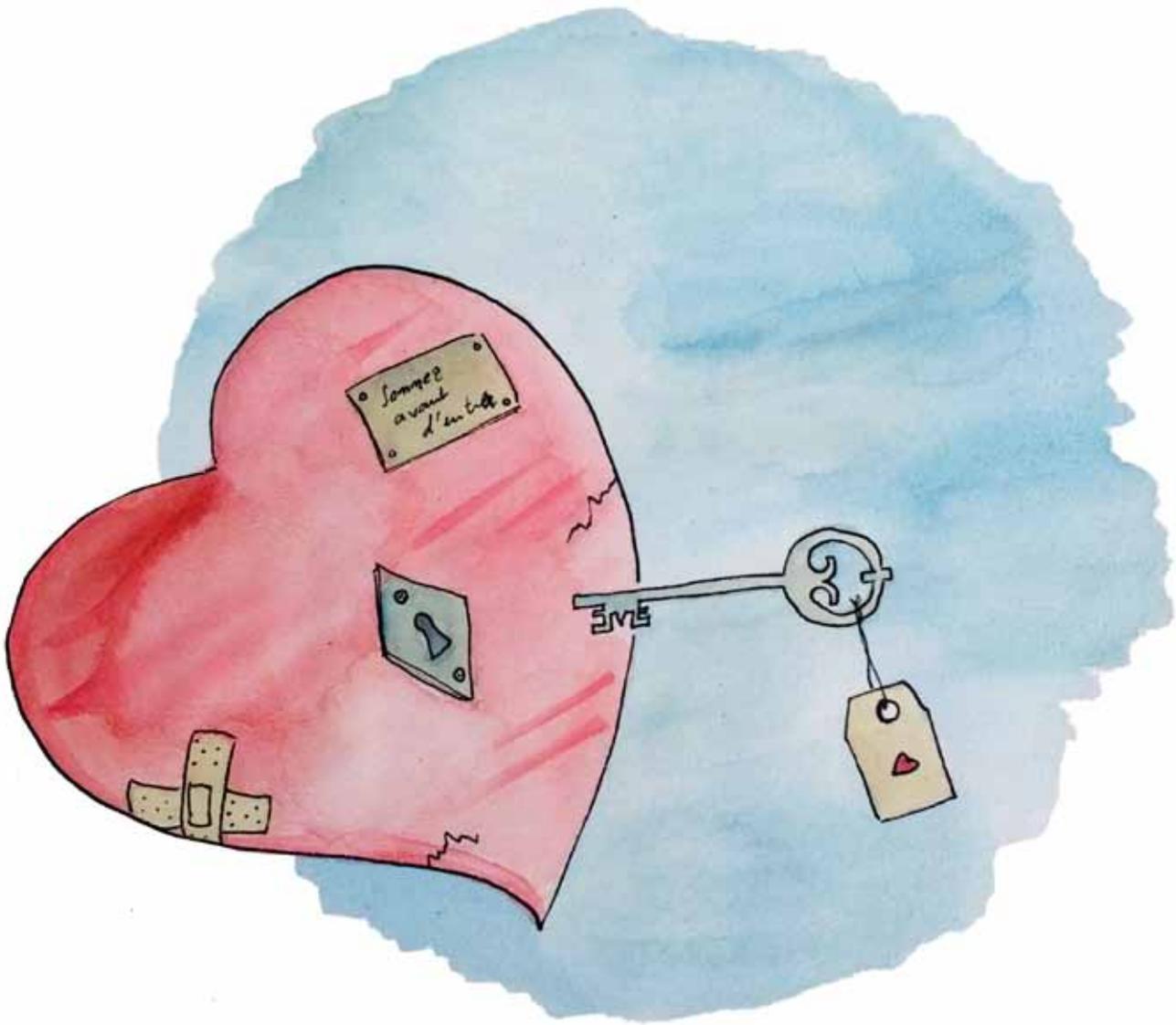
S



Si long - temps, j'ai at - ten - du Trop long - temps, je n'y croy - ais plus.

C F C F

II. Partitions



II. Partituren

Who is just the right one

Paroles et musique:
Christian Albrecht
Harmonisation:
Christine Donzel

Soprano

F dm B \flat C

Who is just the right one for my ___ heart?

3 F dm B \flat C

Who does fit to me like the bet - ter ___ part? _

5 B \flat F B \flat C

Is it my soul that should be ___ right? ___
If I like you but I'm not ___ sure; ___
Am I just lonely, am I ___ weak? ___

7 B \flat F B \flat C

Is it the right one for my ___ mind? ___
What am I real - ly, loo - king ___ for? ___
Is it for mo - ney that I ___ seek? ___

Les auteurs



Qui sont les ChriChri ?

Christian Albrecht

Ce musicien de Gerlafingen (Soleure) a 38 ans. Animateur expérimenté, il a fait plus de 1'000 animations et concerts depuis l'âge de 5 ans.

Les bases classiques et universitaires

Il déchiffre et chante les notes avant de pouvoir lire des mots. A 5 ans, il commence le solfège et la flûte à bec, puis à 11 ans, c'est la formation classique à la clarinette. Sa formation instrumentale lui permet de jouer dans plusieurs orchestres symphoniques et ensembles classiques. Il étudie également le chant classique et acquiert les bases classiques du piano. Il chante et joue dans des formations universitaires et dans le chœur d'opéra. Il est professeur de musique ; solfège et chant et clarinette classique.

Le Blues, le Jazz et la Soul

A 16 ans, il découvre la «black music ». Elle ne la quitte plus jamais. Il joue du Saxophone dans un « BigBand », fait des « jam sessions » dans des caves de jazz et commence à composer du Blues et du Reggae, chante et joue dans plusieurs formations et produit des CDs. Puis il dirige un groupe de Reggae à l'EPFL et crée un chœur de Gospel/Soul à l'Université de Lausanne. Il fait ensuite un CD, participe à un groupe de Musique Africaine et dirige un groupe de percussion africaine pour enfants. Il obtient une bourse pour se perfectionner dans le piano-jazz et une formation de base en guitare.

La direction de chœur et la composition

Actuellement, il dirige le chœur « The Sunday Gospel Singers » à la Broye et le chœur d'hommes de Roche. Il est aussi vice-directeur du chœur Let' s Gospel à Gingins du chœur de St Laurent Eglise à Lausanne et du chœur de Jodel Alpenrösli à Lausanne. De plus en plus souvent, il dirige son groupe et son chœur de projet ChriChri qui chante et qui joue les compositions des Chrichri qui figurent sur leur propre CD Livre «les bienfaits de la musique»

Christine Donzel

Cette musicienne du Mont-sur-Lausanne a 35 ans.

Elle a de nombreuses expériences dans la musique depuis l'âge de 7 ans où elle débute à l'école avec la flûte à bec, puis joue dès 9 ans jusqu'à 15 ans le piano classique. Ensuite, elle obtient son certificat non professionnel de solfège à l'ESM de Lausanne, et se tourne peu à peu vers un répertoire variété-gospel. Elle prend des cours de piano-improvisation, de chant variété, mais aussi de comédie musicale, de jazz et de classique. Cela lui permet d'animer depuis de nombreuses années divers événements comme pianiste et chanteuse (cultes, groupe de musique, mariages, anniversaires, EMS, chorales etc.).

Elle compose dès l'âge de 17 ans des chansons personnelles (paroles et musique) reflétant sa vision de la vie, ses expériences et crée également plusieurs compositions sur le thème de Dieu et de la foi.

Dès 2007, elle fait ses premières expériences de direction avec le chœur de la Veillée du Mont-sur-Lausanne, puis comme sous-directrice de l'Echo des Bois (au Mont) et au chœur de dames du Coquelicot à Bussigny. Elle entreprend également la formation de directrice de chœur proposée par l'AVDC (Association vaudoise des directeurs de chœurs) et obtient son certificat en 2010. Durant cette formation, elle crée en 2008 le chœur de paroisse « Résonance » au Mont qu'elle dirige pendant 2 ans, puis reprend en 2009 la direction du chœur de Gospel « Lep's Go » dans le cadre de l'aumônerie de l'UNIL-EPFL. En 2010, elle crée le chœur de St Laurent Eglise, puis en 2013, elle quitte le chœur Madrijazz dans lequel elle est choriste et soliste depuis plus de 10 ans pour reprendre la direction du chœur « Let's Gospel » de Gingins.

Pour Christine, la musique a toujours été son meilleur moyen d'expression et de partage avec son entourage. Elle aime particulièrement le Gospel qui sait transmettre de profondes émotions et surtout de l'espérance. Elle est heureuse de réaliser aujourd'hui ce projet de CD livre sur les bienfaits de la musique avec son ami Christian Albrecht, sachant à quel point la musique a une place importante et bénéfique dans sa vie.

Bonne écoute!



Die Autoren



Wer sind die ChriChri ?

Christian Albrecht

Dieser Musiker aus Gerlafingen, SO ist 38 Jahre alt. Als erfahrener Unterhalter hat er mehr als 1'000 Animationen gestaltet, seit dem Alter von 5 Jahren; er kann die Noten wohl schon früher, als die Wörter lesen.

Er hat Klassische und Terziäre Grundlagen. Mit 5 Jahren beginnt er mit Notenlehre und Blockflöte. Mit 11 Jahren beginnt seine klassische Ausbildung an der Klarinette. Während seiner Instrumental-Ausbildung spielt er in mehreren Ensembles und symphonischen Orchestern. Er hat auch Grundlagen-Unterricht im klassischen Klavierspiel und Gesang. Er spielt und singt in Hochschul-Orchestern und singt im Opernchor. Er ist Musiklehrer, Gesangslehrer und Klarinettenlehrer.

Mit 16 Jahren entdeckt er «black music ». Sie wird ihn nie verlassen : er spielt Saxophon in einer « BigBand », macht « jam sessions » in Jazz-Kellern und beginnt, Blues et du Reggae-Songs zu schreiben. Er spielt und singt in verschiedenen Bands und produziert CDs. Er leitet eine Reggae-Band an der EPFL und lanciert einen Gospel-Chor an der Uni Lausanne.

Er schliesst sich einem afrikanischen Ensemble an und engagiert sich in einer Kinder-Trommel-Gruppe. Er hat Piano-Jazz –Unterricht und Gitarren-Unterricht. Aktuell leitet er die « The Sunday Gospel Singers », Broye und den Männerchor von Roche, VD. Er engagiert sich für „Let' s Gospel » in Gingins, St Laurent Eglise in Lausanne und im Jodlerclub Alpenrösli in Lausanne. Immer häufiger singt er in seinem Projekt „Hope-les ChriChri“, mit eigenen Songs.

Christine Donzel

Diese Musikerin aus Mont-sur-Lausanne ist 35 Jahre alt.

Seitdem sie 7 Jahre alt ist, sammelt sie zahlreiche Erfahrungen in der Musik. Sie beginnt in der Schule mit Blockflöte und spielt im Alter von 9 bis 15 Jahren klassisches Klavier. Sie macht am ESM de Lausanne ein Zertifikat in Notenlehre und widmet sich dem Repertoire Variété-Gospel, sowie Musical, Jazz und Klassik. Sie lernt Piano-Improvisation. So beginnt sie auch, als Sängerin in Gottesdiensten, Bands, auf Hochzeiten, Geburtstagen, in Altersheimen und Chören aufzutreten.

Seitdem sie 17 Jahre alt ist, schreibt sie eigene Songs in Texten und Musik, die ihre Gedanken über das Leben, Gefühle, Gott und Glauben reflektieren. Seit 2007 lernt sie als Dirigieren im « chœur de la Veillée », Mont-sur-Lausanne, wird Stellvertretende Leiterin im « l'Echo des Bois » (au Mont) und im Damenchor Coquelicot, Bussigny.

Im AVDC (Association vaudoise des directeurs de chœurs) lernt sie Chorleitung und erwirbt ihr Zertifikat 2010. Dabei gründet Sie 2008 den Chor « Résonance », au Mont. 2009 übernimmt sie den Gospel-Chor « Lep's Go », UNIL-EPFL. 2010 gründet sie den Chor St Laurent Eglise, Lausanne. Bis 2013 ist sie 10 Jahre Solistin im Chor « Madri-jazz » und leitet seitdem den Chor « Let's Gospel », Gingins.

Für Christine war die Musik immer ihr bestes Mittel zum Teilen, zum Ausdrücken und zur Geselligkeit.

Gospel liebt sie ganz besonders. Da kann man tiefe Emotionen vermitteln und, vor allem, Hoffnung. Sie freut sich, dass Sie heute dieses CD-Buch mit ihrem Freund veröffentlichen darf. Sie weiss wie wichtig und wohltuend die Musik in ihrem Leben ist.

Genießt die Musik!



Remerciements

Merci ! Sans vous, ce CD-livre serait impossible

Mise en page: Lise
Management:

Témoignages/Beiträge: Jeanette, Herman, Linnann, Ruth, Catherine, Joshua,
Eckard, Karen, Lucie, Regina, Thomas, Ariane, Pascal, Muriel, Felix, Max, Grillon, Claire, Philippe, Vincent

Musiciens/Musiker: Edmond, Fernando, Hans, Jay, Robins, Stefan

Prise de son, mastering/Tontechnik, Mastering: Guy, Stefan,
Association Edition Musitorium/ Verein und Verlag Musitorium:

Soutien financier ou moral/



Danksagung

Danke ! Ohne Euch wäre dieses CD-Buch unmöglich
Nadia, Lionel, Jean, Pascal, Fredy, Julie, Jean-Marc, Tamara,

Images/Bilder: Lise Tourneboeuf, Anna, Karine, Julie
Lise, Luz, Pascal, Jeanette

Alain, Anahita, Harald and

Video-photos: Mami, Lukas

Geneviève, Alice, Linnann, Romaine
un grand merci à Jean et à Radio Fréquence Banane pour avoir mis à

dispos de nos photos
disponibles pour le CD-Buch
Finanzielle oder moralische Unterstützung:
Claire, Yvan, Kathi, Sandrine, Paul, Michel, Christian, Sena, Lia, Jacqueline, Anne, Claude, Madgibey

Les ChriChri

Un jour, Christian a eu l'idée et surtout l'ENVIE de partager dans un CD livre toutes ses expériences concernant les effets de la musique. Il a montré et chanté ses idées à Christine qui a su trouver l'accompagnement parfait au piano.

Les Chrichri ont voulu montrer les effets positifs et curatifs que la musique a eu sur leurs vies mais aussi sur celles de beaucoup d'autres.

En duo, ils ont créé des musiques teintées de Soul Gospel, Chanson, Ballade. Bonne écoute!

Eines Tages hatte Christian die Idee und vor allem den Drang, in einem CD - Buch alle seine Erfahrungen im Zusammenhang mit der Musik mitzuteilen. Er hat seine Ideen Christine gezeigt und hat sie ihr vorgesungen. Diese hat dann die perfekte Begleitung dazu auf dem Klavier gefunden.

Die ChriChri wollten aufzeigen, welche positiven und heilenden Wirkungen die Musik auf ihr Leben - und auf jenes anderer Menschen hat.

In einem Duo haben sie Songs in den Stil - en Soul, Gospel, Chanson und Ballade erschaffen. Viel Spass beim Anhören!

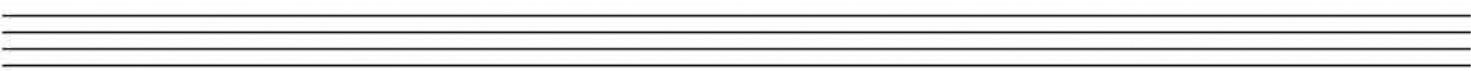
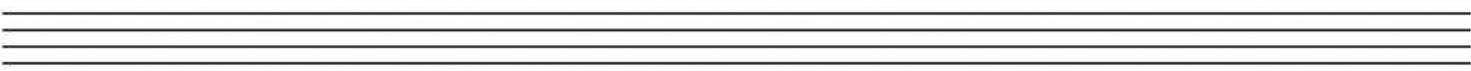
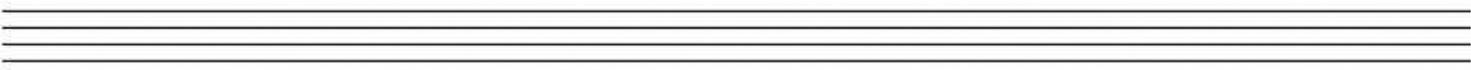
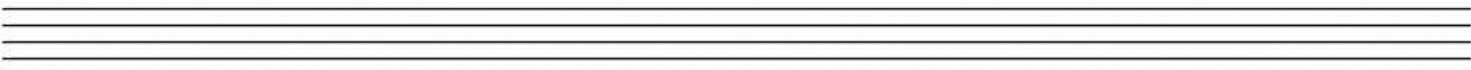
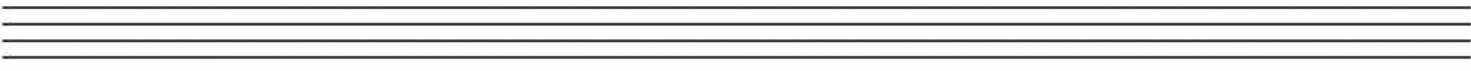
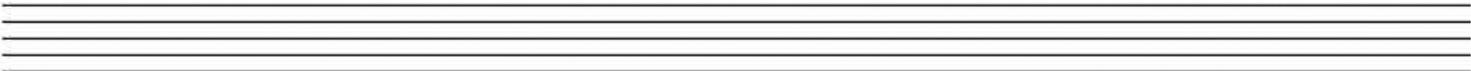
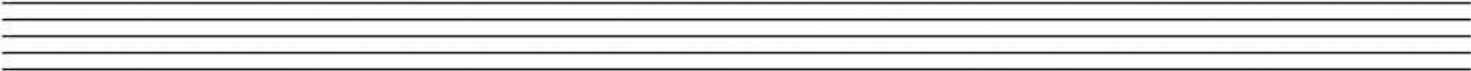
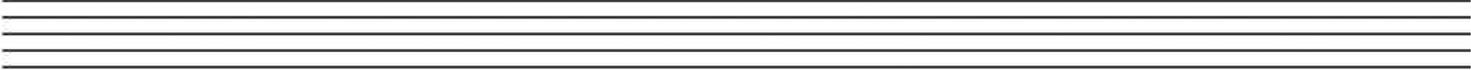
Nous suivre | Uns folgen :

 www.leschrichri.com

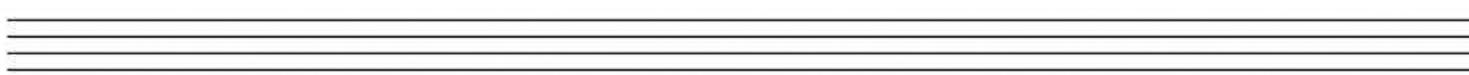
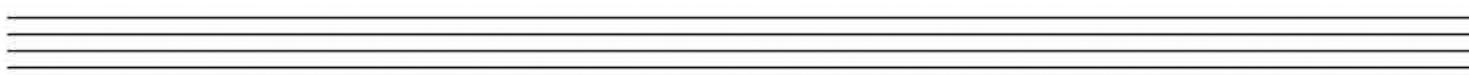
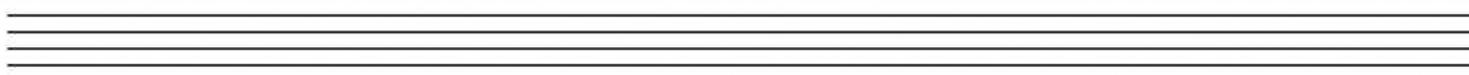
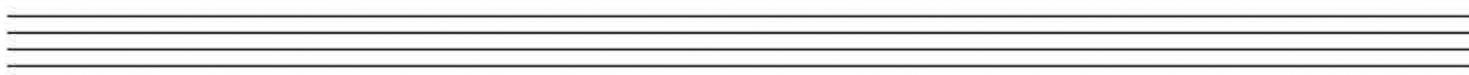
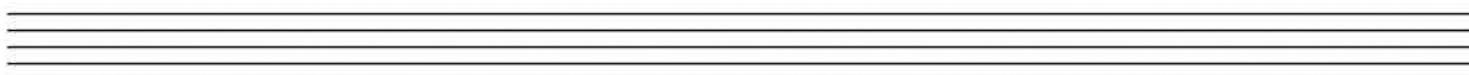
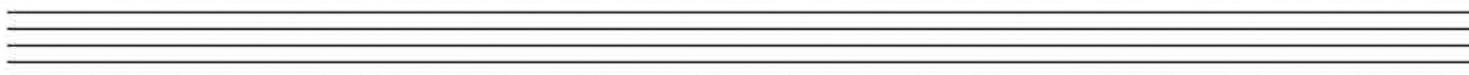
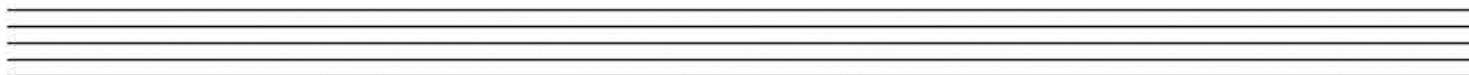
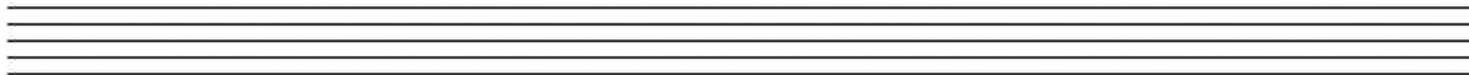
 www.facebook.com/LesChriChri



Mes notes personnelles



Meine persönlichen Notizen





www.leschrichri.com
www.facebook.com/LesChriChri

Imprimé en Allemagne
1ère édition: 2015
ISBN:



Ce livre est un éloge à l'effet bienfaisant de la musique. Il décrit le phénomène et l'illustre avec des nombreux témoignages.

Il contient aussi les partitions associées aux 14 chansons soul et gospel que vous trouverez sur le CD, pour que vous puissiez à votre tour les entonner seul...ou en chœur!

A la fois en français et en allemand, ce livre s'adresse à tous. Il est destiné aux amateurs de la musique, aux directeurs de chœurs, aux thérapeutes, au personnel médical et au grand public.



Dieses Buch ist eine Ode an die wohltuende Wirkung der Musik. Er beschreibt das Phänomen und mit zahlreichen Zeugnissen dargestellt.

Es enthält auch Partituren mit 14 Gospel und Soul Liedern verbunden, die Sie auf dem CD finden, so können Sie singen allein... oder im Chor !

Auf Französisch und auf Deutsch, ist dieses Buch für jedermann. Es richtet sich an Musikliebhaber, Chorleiter, Therapeuten, medizinisches Personal und an alle Interessierte.

Les Chrichri | Die Chrichri



Christian Albrecht:

Ce musicien de Gerlafingen SO a 38 ans. Animateur expérimenté, il a fait plus de 1'000 animations et concerts, depuis l'enfance. A 16 ans, il découvre la musique afro - américaine, chante et joue dans plusieurs formations et produit des CDs. Aujourd'hui, il dirige plusieurs chorales.

Dieser Musiker aus Gerlafingen SO ist 38 Jahre alt. Er sammelte Erfahrungen in mehr als 1000 Animationen, seit seiner Kindheit. Mit 16 Jahren entdeckt er die Afro - Amerikanische Musik. Er singt und spielt in mehreren Formationen und macht CDs. Heute dirigiert er mehrere Chöre.

Christine Donzel:

Cette musicienne du Mont sur Lausanne a 35. Elle joue du piano et elle chante depuis de nombreuses années pour divers chœurs et animations. Elle compose également des chansons personnelles reflétant ses expériences et sa vision de la vie depuis l'âge de 17 ans et elle dirige aujourd'hui 3 chorales principalement Gospel.

Diese Musikerin aus Le Mont sur Lausanne ist 35 Jahre alt. Sie spielt Klavier und sie singt seit vielen Jahren für diverse Chöre und Animationen. Sie komponiert auch persönliche Lieder, die ihre Erfahrungen und ihre Vision seit dem 17. Lebensjahr spiegeln. Heute leitet sie 3 Chöre; besonders Gospel