Texte et illustrations : Coralie Cousin, Mai 2009
Révision : Tatiana et Wladimir Weimer

Respiration juste et posture saine :

deux points qui ne font qu'un

Dans cet article, j'insiste sur les difficultés le plus fréquemment rencontrées chez les bassonistes et, plus généralement, chez les instrumentistes à vent qui sollicitent leur souffle pour produire le son.

Avoir une posture, souple et tonique à la fois, libérant la respiration est indispensable pour se sentir à l'aise avec son instrument. La respiration de l'instrumentiste à vent ressemble à celle du chanteur, à la grande différence que le bassoniste porte son instrument, ce qui l'oblige à travailler davantage la stabilité de son bassin.

Chacun inspire et expire d'une façon qui lui est propre. Cet acte physique varie également selon la morphologie du musicien. De plus, chaque instrument a des embouchures différentes, qui entraînent des exigences respiratoires spécifiques. Par exemple, nous n'avons pas tous la même capacité pulmonaire.

Garder toujours à l'esprit qu'il n'y a pas une bonne et une mauvaise respiration. Réussir à l'adapter avec souplesse, tel est l'objectif à atteindre et ce sans oublier des notions d'anatomie simples mais importantes à connaître : les muscles abdominaux déclenchent l'expiration, laquelle doit partir de très bas, du bassin. Le diaphragme est le vecteur de l'inspiration. En pratique, l'expiration et l'inspiration dépendent l'une de l'autre.

Le rôle du diaphragme

Ce muscle en forme de coupole, qui est à la fois le plancher du thorax et le plafond de l'abdomen, permet aux poumons de recevoir 80 % de leur volume d'air inspiré. (Dessin 1)

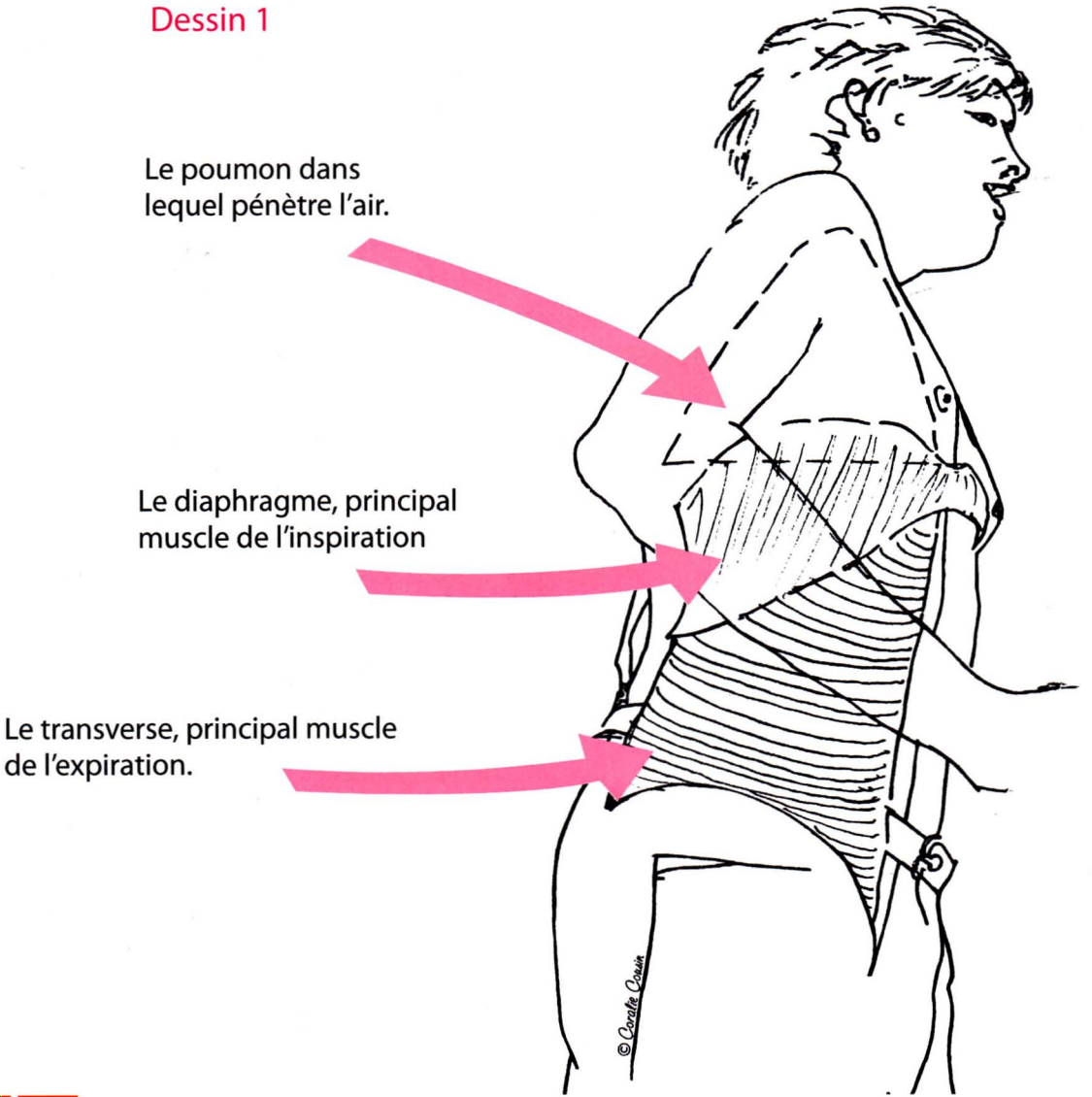
« Il faut dissocier le lieu dans lequel l'air pénètre, c'est-à-dire les poumons, du lieu où se passe l'action musculaire qui permet d'inspirer ou d'expirer », explique un professeur.

La respiration « par le bas »

J'ai longtemps entendu en consultation les instrumentistes à vent me dire qu'ils respiraient par le bas en gonflant leur ventre.

« *À force de nous répéter de respirer vers le bas, j'ai fini par imaginer qu'il fallait, en jouant, gonfler son ventre vers l'avant et vers le bas, comme pour remplir une poche d'air* », explique Sabine, 23 ans. Sabine fait une confusion, l'air se dirige dans les poumons et non dans le ventre.

Dessin 1



L'inspiration diaphragmatique

Le musicien se concentre tellement sur le son qu'il émet en expirant, qu'il en oublie parfois l'autre phase, c'est-à-dire l'inspiration. Au point de nommer « respiration abdominale » ce qui n'est en fait qu'une expiration. En parler pendant les cours est important. Si l'on exclut cette phase, c'est qu'elle n'a pas d'importance ; or elle en a une. En outre, parler d'inspiration diaphragmatique serait anatomiquement plus correct.

Respirer en conservant sa stabilité

Conserver une posture stable est indispensable pour garantir la souplesse de la partie supérieure du corps : les épaules, la tête et la dextérité des mains. Au fil des consultations, le musicien apprend à respirer de plusieurs façons : par exemple, il peut utiliser ses abdominaux dans leur partie inférieure pour souffler et produire le son. Il effectue une poussée du bas vers le haut sans fermer sa cage thoracique ni se voûter. Puis il inspire en lâchant, sans pousser vers le bas, afin que le diaphragme travaille sans tension.

L'équilibre de la posture du bassoniste est essentiel. Il doit s'asseoir au milieu de la chaise ni trop en avant ou en arrière et doit imaginer qu'il est capable de se lever en utilisant la force de ses abdominaux inférieurs et de toute la région dorsolombaire.

Biographie Coralie Cousin

Diplômée de kinésithérapie, Coralie Cousin est spécialisée depuis 1996 dans la rééducation du musicien. Exerçant dans son propre cabinet « Kiné des musiciens » à Paris dans le 13e arrondissement, elle a soigné et conseillé plus de 3000 musiciens amateurs et professionnels. Kinésithérapeute consultante auprès d'institutions reconnues telles que l'orchestre national d'Île-de-France, l'école normale de musique de Paris et l'orchestre philharmonique de Radio-France, elle a par ailleurs accompagné l'orchestre national de France en tournée à Francfort.
Au travers de nombreux articles, conférences et interviews radiophoniques et télévisées, elle tente d'aider les musiciens et de prévenir leurs affections professionnelles.
En 2005, elle a publié un ouvrage aux éditions Ad-Hoc « Le musicien, un sportif de haut niveau ».

Cabinet :
1, rue Samson 75013 Paris
Tél : 01 45 65 00 10

Site internet :
www.kine-des-musiciens.com

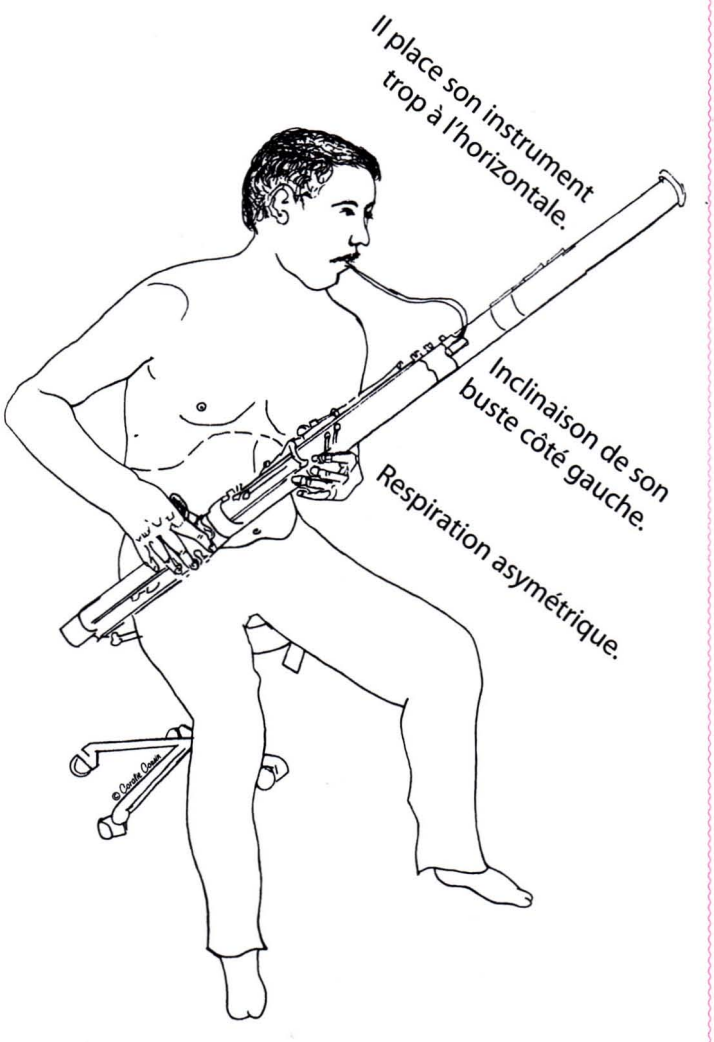
Retrouver la souplesse de sa cage thoracique en corrigeant sa posture

Ce bassoniste d'orchestre a, au fil des années, sensiblement modifié sa position, plaçant sans y prendre garde sa partition trop bas. Dans cette mauvaise position, sa cage thoracique souffre de raideur, déséquilibrant sa respiration, laquelle devient ainsi asymétrique. Fatigue et douleur s'installent insidieusement dans la région lombaire. (Dessin 2)

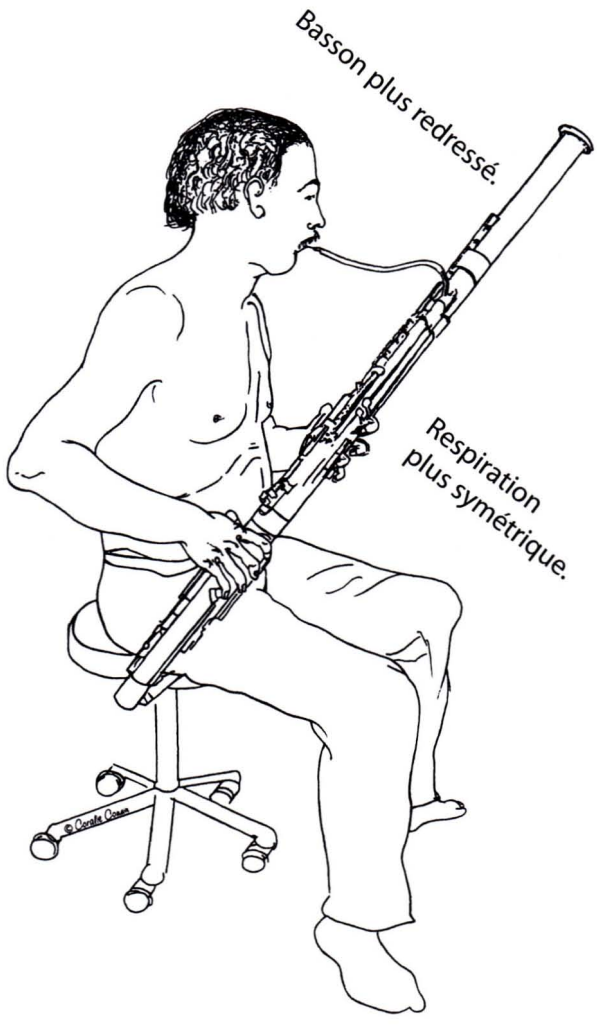
Lors d'une consultation préventive de kinésithérapie dispensée à l'orchestre, il a légèrement surélevé son pupitre. Cela lui a permis de retrouver la respiration naturelle qu'il avait perdue. (Dessin 3)

Le musicien ne souffre plus de douleurs dans la région lombaire.

Dessin 2 : Mauvaise posture



Dessin 3 : Bonne posture



Conclusion

La liberté gestuelle du musicien vient d'une respiration bien placée. Travailler la souplesse de l'ensemble de son corps et de sa respiration permet d'éviter des tendinites de l'épaule, du coude et de la main. Replacer sa respiration permet également de faciliter la guérison d'une tendinite.

Connaître et respecter son corps permet au musicien de trouver au fil des années une harmonie entre son corps et son instrument afin que jouer devienne naturel. Sans oublier qu'il s'agit d'une alchimie propre à chacun, une réalité complexe, mais où tous vont dans la même direction : transmettre une émotion sonore.

Témoignage

Dans le cadre de la prévention des pathologies liées à l'exercice de notre métier de musicien d'orchestre, notre administration nous propose de rencontrer une kinésithérapeute spécialisée dans la rééducation des musiciens.

Je n'ai pas de pathologie, pas de douleur m'empêchant de pratiquer mon instrument, tout au plus le sentiment que mon instrument est lourd à porter plusieurs heures par jour. Je m'aperçois que suivant les chaises, je ne suis pas toujours bien assis. Au fil des années, j'ai l'impression que j'ai de plus en plus de tensions un peu partout, je ne vois pas d'où cela peut bien provenir...

Coralie m'a d'abord demandé de me placer comme d'habitude. Nous avons petit à petit corrigé ma position habituelle somme toute trop passive en une posture plus dynamique. Je lui ai également montré le nouveau système que j'utilise depuis plusieurs mois et qui me permet de poser mon basson sur ma cuisse. L'avantage c'est qu'en le réglant pour que je sois dans cette position dynamique, il m'oblige à toujours rester dans celle-ci pour jouer. Si je m'avachis, mon basson devient mal positionné. C'est donc un très bon indicateur de bonne tenue !

Pour compléter ma posture, elle m'a également montré différents exercices basés sur l'inspiration et l'expiration, ce qui m'apporte plusieurs manières de produire le son avec moins d'efforts et de tensions corporelles. Ce travail n'impose pas de changer immédiatement et complètement ses réflexes posturaux pour une position idéale qui pourrait être inconfortable. J'ai trouvé très intéressant de modifier simplement par petites touches afin d'obtenir un compromis entre les habitudes qui fonctionnent déjà et une bonne position qui évitera à long terme les risques et les efforts physiques susceptibles d'entraîner des pathologies d'usure et de surmenage. Nous pouvons très bien avoir une mauvaise position, ne sentir ni n'avoir aucun problème de tension musculaire, et jouer magnifiquement. Mais je connais trop d'exemples de musiciens qui un jour ne peuvent plus jouer une note tellement la douleur est devenue insupportable, et bien souvent ils ne savent pas comment cela est arrivé. Enlever des années de mauvaises habitudes devient alors un vrai cauchemar.

Une carrière de musicien amateur ou professionnel, et qui plus est de musicien d'orchestre, est longue. Autant la vivre en mettant toute les chances de son côté, mais surtout toutes les connaissances. Force est de constater que le travail de Coralie est à ce titre précieux et essentiel.

Stéphane COUTAZ,
Bassoniste à l'Orchestre Philharmonique de Radio France.