Association Internationale des Harpistes et Amis de la Harpe (A.I.H.)

Section Française

© Saint-Omer, musée de l'hôtel Sandelin, Ph. Beurtheret

Bulletin Printemps-Eté 2007 **45e année**

I.S.S.N. 0295 - 2610

CORALIE COUSIN,

une « kiné des musiciens » pour les harpistes.

Article écrit et illustré par Coralie COUSIN. Propos initiés et recueillis par Isabelle MARIE .

Isabelle Marie - kiné des musiciens, en quoi consiste votre travail ?

Coralie Cousin - C'est vrai, le métier de kinésithérapeute pour musiciens est mal connu, mais il prend de l'importance depuis que des artistes célèbres ont accepté de parler publiquement de leurs troubles physiques. Petit à petit les mentalités évoluent. De plus en plus de musiciens se posent des questions sur leur corps, et reconnaissent qu'ils ont besoin de soutien. Ils réclament des exercices à faire, pour s'échauffer par exemple. Ils sont exigeants et disciplinés, ce qui a amené les kinésithérapeutes à être très compétents pour répondre à leurs attentes.

Grâce à un travail régulier avec Isabelle Perrin, professeur de harpe à l'Ecole Normale de Musique de Paris, j'ai beaucoup appris sur cette technique instrumentale extrêmement complexe. Isabelle m'a poussée à avoir une harpe dans mon cabinet médical.

L'objectif à atteindre est d'arriver à trouver cet équilibre corporel entre un état de tonicité et un état de décontraction, absolument nécessaire à la pratique musicale. « Une posture juste, si naturelle qu'on n'y pense plus », décrit une jeune harpiste.

I. M. - Y a t-il des pathologies spécifiques aux harpistes ?

C. C. - La harpe est un instrument très physique ; les pieds travaillent sur sept pédales, les mains se déplacent sur quarante-sept cordes et l'instrument est incliné du côté droit. Avant de parler de pathologie, il faut rappeler que c'est un instrument qui sollicite en soi l'ensemble du corps. Une bonne posture est indispensable. Ce n'est pas tant le geste répétitif qui est traumatisant pour les tissus musculaires ; ce qui est dangereux c'est de l'effectuer avec une amplitude réduite. Le geste du ou de la harpiste doit rester le plus libre possible dans un espace restreint par l'instrument. D'où l'importance de bien placer la harpe.

Sur dix harpistes soignés(es) environs, huit souffraient de la colonne cervicale et des épaules avec une prédominance du coté droit. Il y a plusieurs facteurs à cela :

Tout d'abord les harpistes le savent bien, le répertoire dans l'ensemble sollicite davantage le côté droit, en particulier dans ces positions extrêmement fatigantes qui sont celles du jeu dans le registre aigu.

Il faut surveiller quatre points qui sont souvent source de conflits musculo-squelettiques et qui sont les secrets de la bonne posture.

1 L'axe de la tête doit s'inscrire dans la continuité de la colonne vertébrale. Ne projetez pas la tête en avant. Celle-ci doit être libre de telle façon qu'elle puisse tourner à droite pour regarder les cordes, à gauche pour lire la partition et éventuellement regarder le chef d'orchestre. L'écoute doit être libre. Il est donc indispensable que l'instrument ne soit pas trop près de l'oreille droite.

2 *L'instrument* ***doit*** *rester en* ***contact*** avec ***l'épaule droite*** et non pas reposer en hyper appui. Cela peut entraîner un affaissement de l'épaule droite sous le poids de l'instrument et peut être aussi associé à des rougeurs cutanées. L'épaule aura tendance à glisser en bas et en arrière, ou au contraire s'enrouler en avant, provoquant un grand dos rond. Cela va compromettre la souplesse de l'ensemble de la ceinture scapulaire ; l'omoplate ne pourra plus glisser sur la cage thoracique et elle n'assumera plus son rôle de porter du membre supérieur. L'épaule droite est souvent douloureuse et raide, elle présente des tensions musculaires qui remontent jusqu'à la colonne cervicale. La harpe doit donc se situer en appui sur le bord interne des genoux et non pas sur l'épaule droite.

3 Il faut vérifier que le poignet ne repose pas en hyperappui sur la table. Là aussi, le poignet doit être en simple contact, sinon, le coude aura tendance à travailler en fatigue. Les douleurs du coude droit sont fréquentes.

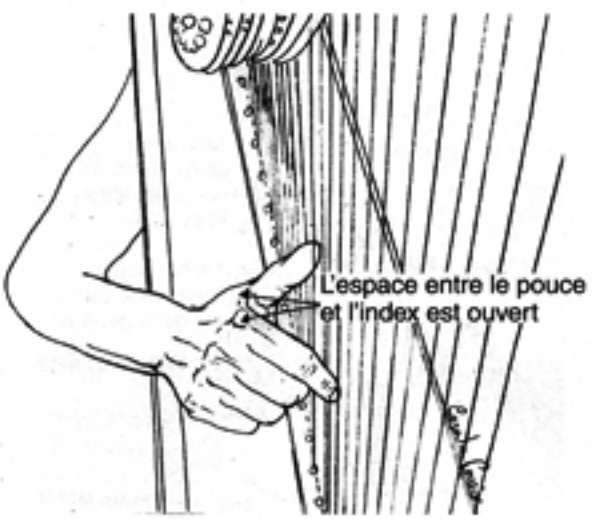
Cette harpiste se sent à l'aise. Elle a trouvé son équilibre

Cette harpiste est mal à l'aise.

4 L'équilibre de la main est complexe, en particulier le pouce. Il travaille à la fois en opposition avec les doigts mais en même temps en synergie.

Le pouce doit être en place ; il donne l'impression de s'aligner dans le plan des doigts ; mais au contraire il doit être dissocié de leur travail. Il a sa musculature propre. L'opposition du pouce garantit un élargissement de l'arche de la main, la réciproque est vraie. L'absence d'utilisation de l'auriculaire ne facilite pas l'équilibre des doigts.

Bien démarrer le placement du pouce et des doigts.



I. M. - Il y a donc, d'après vous, des points de contacts et des points d'appuis ?

C. C. - C'est vraiment la bonne question à poser. Je conseille de travailler la posture en deux temps, d'abord sans l'instrument, puis avec l'instrument, en gardant toujours à l'esprit cette notion d'appui ou de contact :

Comment être à l'aise en position assise, hors instrument ?

Il est primordial de bien savoir s'asseoir. C'est une assise dynamique qui est recherchée. Tout réside dans la répartition du poids de votre corps : 50% sur chaque pied et autant pour le bassin. Il faut sentir l'axe de votre tronc se répartir sur les os du bassin : les ischions, sans jamais rester immobile sur ses points d'appuis. L'axe se déplace en souplesse à l'intérieur d'un polygone de sustentation.

Je conseille de s'asseoir plutôt au milieu de la chaise, légèrement en avant, comme si vous étiez prêt à vous lever. Réglez la hauteur en fonction de votre morphologie, en sachant qu'elle peut aussi dépendre de ce que vous allez jouer. L'important est de ne pas être trop proche de l'instrument.

Se cambrer pour se tenir droit est le défaut le plus fréquent : vous ne prenez pas appui sur vos pieds, vous cherchez à vous grandir, et êtes assis à l'extrémité de votre chaise. Ainsi cambré, vous projetez votre tête en avant, ce qui entraîne des tensions de la nuque.

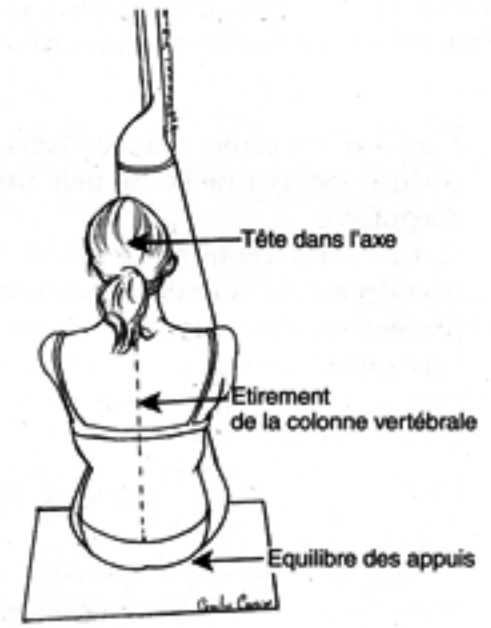
Le musicien, lorsqu'il est assis, doit penser qu'il a une feuille de papier sous les fesses et qu'à tout moment on peut lui demander de se soulever de telle façon que l'on puisse la retirer. Cet exercice sollicite les abdominaux inférieurs et donne une bonne perception de la tonicité de l'ensemble du bassin qu'il faut soutenir. Le point fixe étant le bassin, il faut alors travailler l'étirement souple de la colonne vertébrale jusqu'à la tête. Mais attention, s'étirer ne veut pas dire être raide !

La position n'est donc pas un appui passif de l'ensemble du buste qui prend appui vers le bas sur son siège.

Comment être à l'aise en position assise avec l'instrument ?

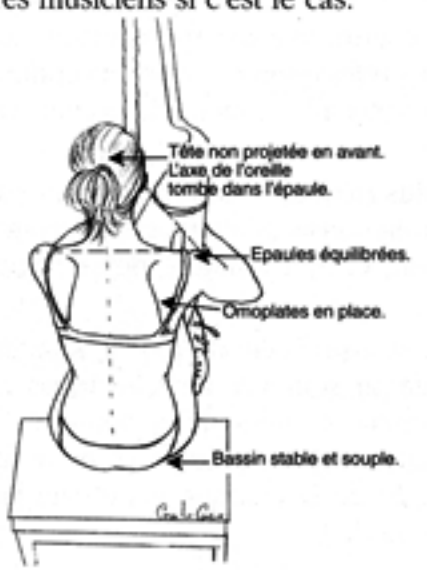
Règle d'or : « La harpe doit s'adapter à vous, et non vous à la harpe »

1 Indispensable ; prendre son temps, se concentrer sur une posture et ne pas se précipiter sur l'instrument.



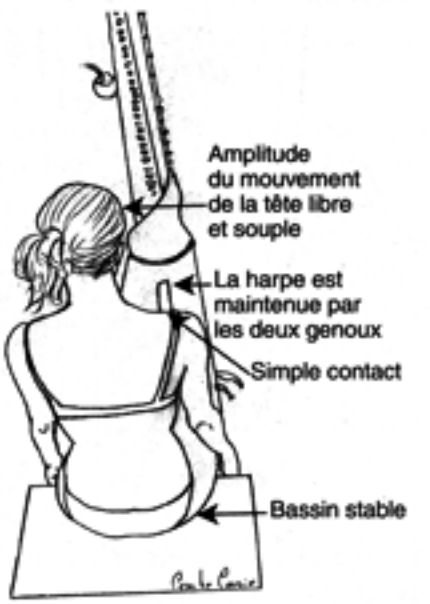
Travail de la position assise, sans instrument.

nouvel espace de travail. Prendre également conscience de son espace par rapport aux autres musiciens si c'est le cas.



Travail de l'équilibre global de la position assise avec l'instrument toujours en appui sur la face interne des deux genoux.

2 C'est une fois le corps placé et pas avant, que l'on peut approcher l'instrument vers soi. Puis c'est l'inclinaison de la harpe et la prise de conscience d'un



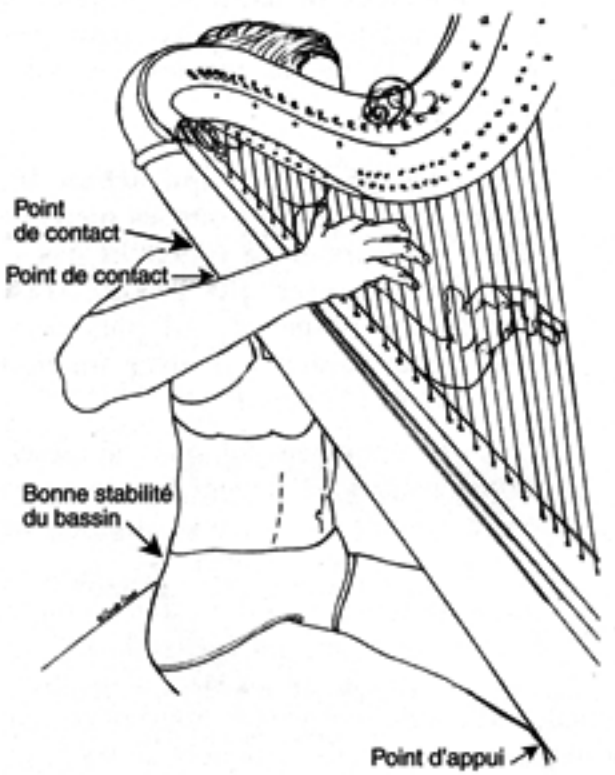
Travail de recherche en position assise, avec instrument en appui sur la face interne des deux genoux.

3 En rapprochant l'instrument de vous, avant de jouer, n'oubliez jamais de penser à votre bassin. Il est le gage de votre stabilité. Les appuis du bassin doivent rester stables dans un premier temps, puis vous rechercherez la souplesse dans un deuxième temps en intégrant le nouvel espace avec l'instrument.

Il y a alors un simple contact de la harpe avec l'épaule droite, grâce à l'appui de l'instrument entre les deux genoux. La tête est libre. Soulevez les bras, ils sont légers.

Pensez toujours à votre posture en vous échauffant avec des exercices de technique, puis lorsque vous commencerez à jouer, pris par votre travail et la musique, vous pourrez oublier votre posture. Si vous constatez cependant, que vous commencez à vous tasser et à vous voûter, mieux vaut arrêter de jouer. Votre corps se fatigue et vous le fait savoir, ne l'ignorez pas !

Il n'y a pas d'idée de posture figée, il faut bien comprendre qu'une bonne posture est un déplacement continuel des appuis. Le ou la harpiste doit donc trouver le centre d'équilibre avec l'instrument ainsi que les points d'appuis corporels de façon à former une entité équilibrée et sans tensions. C'est, pour moi, le départ de l'apprentissage de bonnes sensations qui construisent une bonne posture.



I. M. - La respiration, qui n'est pas un moteur de production du son pour notre instrument à cordes pincées, est-elle également essentielle, car elle n'est pas forcément évoquée dans un travail technique ?

C. C. - En effet, le son n'est pas directement créé par le souffle comme chez le chanteur ou les instrumentistes à vent. Mais respirer correctement contribue à soulager la musculature. J'entends trop souvent dire « Quand je joue, je me bloque, j'ai l'impression de me battre pour respirer ».

Gardez toujours à l'esprit qu'il n'y a pas une bonne et une mauvaise respiration. Réussir à adapter une respiration, liée à l'effort, avec souplesse dans son jeu : tels sont les objectifs à atteindre ; sans oublier les notions d'anatomie simples importantes à connaître :

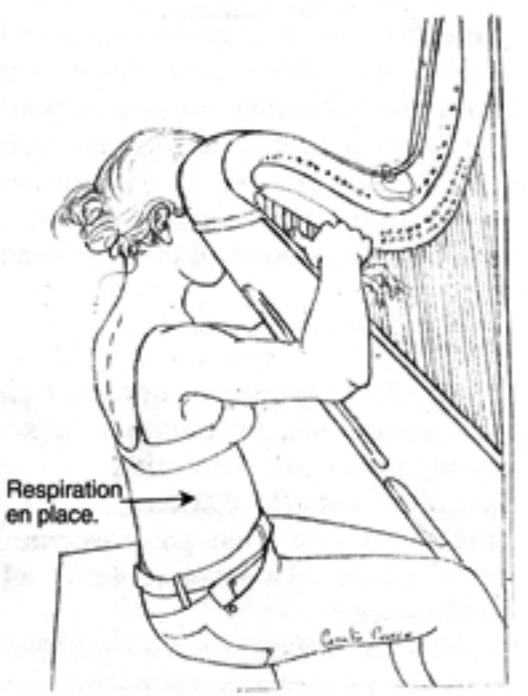
Les muscles abdominaux déclenchent l'expiration qui doit partir de très bas, au niveau du bassin. Le diaphragme est le vecteur de l'inspiration. En pratique, expiration et inspiration dépendent l'une de l'autre.

La souplesse de la cage thoracique est primordiale pour le ou la harpiste. Elle va conditionner l'équilibre des épaules. Les deux omoplates glissent sur la cage thoracique afin que les mains puissent courir très loin sur les cordes. Si la cage thoracique présente des raideurs avec un torse trop rentré ou le côté droit fermé sous le poids de l'instrument, cela compromet l'ensemble de l'équilibre postural.

La respiration dans le registre aigu :

Dans le cas d'une position qui se situe dans le registre aigu de la harpe, il existe un défaut de posture fréquent, le ou la harpiste se cambre et sa respiration thoracique devient trop haute. C'est une position très fatigante qui est déconseillée si le sujet doit rester longtemps dans cette position.

Bonne position :



Il est important de situer son inspiration diaphragmatique vers le bas pour permettre une bonne détente des bras et des épaules.

I. M. - Un professeur qui débute un enfant peut-il placer sous les pieds de l'élève, si ceux-ci ne touchent pas le sol, un support qui permettrait d'avoir une assise au sol plus complète pour l'aider à trouver un bon équilibre dès le départ ? »

C. C. - Je répondrais oui, mais en préservant le naturel de certains enfants et en tenant compte de la croissance. Ce ne sera donc pas systématique.

On s'aperçoit en effet, que certains enfants, dont les pieds d'ordinaire ne touchent pas le sol en étant assis, prennent l'habitude d'étirer leur colonne vertébrale et de tenir leur ventre. Souvent ce sont des enfants qui se tiennent ainsi par éducation, ou parce qu'ils pratiquent un sport, ou tout simplement naturellement. Ces enfants-là, peuvent travailler une partie de la leçon sans cale, en fonction de l'état de fatigue. En revanche, si un enfant n'arrive pas à trouver son équilibre, le professeur pourra l'aider avec un appui extérieur, en plaçant une cale sous ses pieds. Ce support sera utilisé comme un appui actif des pieds, une force d'ancrage allant vers le haut qui lui permettra de se sentir plus stable avec son instrument.

Il faut toujours tenir compte de la morphologie et de la nature de l'enfant. Il y a des natures nerveuses qui auront besoin d'être travaillées dans la décontraction juste, sans tomber dans la mollesse et d'autres natures plus hypotoniques qui auront besoin de travailler dans une tonicité juste, sans tomber dans la raideur. Il faut chaque fois s'adapter au contexte. La difficulté est de ne pas appliquer de règles systématiques.

Le ou la harpiste doit apprendre à travailler sa mémoire corporelle. L'apprentissage d'un geste automatique se fait sur des sensations physiques qui ont pour but la recherche du son, mais qui reposent sur des données anatomiques et physiologiques précises.

I.M. - Quels conseils pouvez-vous donner aux professeurs de harpe ?

C. C. - Beaucoup de professeurs n'ont jamais eu de problèmes et donc ne comprennent pas vraiment l'importance d'avoir une bonne posture. Pour eux, la priorité est que leurs élèves soient décontracté(e)s. Pour certains, de moins en moins nombreux, la douleur est un passage obligé et la preuve d'un certain acharnement physique, obligé pour la réussite.

Un travail en équipe :

Comme chez les sportifs, les entraîneurs travaillent avec leur équipe de soigneurs sans que cela étonne. Je conseille aux professeurs d'en faire autant. Il ne faut pas hésiter à faire appel à une aide extérieure qui va formuler le même problème, avec d'autres mots et explications.

Par exemple, une jeune harpiste est venue me voir car elle fatiguait en jouant. Je lui ai conseillé de retourner voir son médecin traitant. Une scoliose a été diagnostiquée. Je lui ai expliqué que les fatigues qu'elle ressentait venaient de ce problème et qu'elle devait fragmenter son temps de travail à l'instrument. Au lieu de jouer une heure et demie d'affilée, elle devait diminuer à trois quarts d'heure cela plusieurs fois par jour. Elle a également corrigé ses défauts de posture avec le soutien de son professeur et une rééducation spécialisée.

Aujourd'hui, malgré sa scoliose, elle maîtrise son jeu instrumental sans fatigue car elle a appris à lever le pied de l'accélérateur quand il faut.

La formation des professeurs : la seconde idée forte est d'aider les professeurs à approfondir leurs connaissances sur la physiologie d'une bonne posture. Les notions d'anatomie et de physiologie du mouvement n'ont pas forcément été mises en place dans leur cursus. Par exemple, un professeur était convaincu que pour bien respirer il fallait respirer par le ventre et que l'élève obtiendrait de la détente. C'est une idée très répandue. Je lui ai expliqué que l'air allait dans les poumons et non dans le ventre et lui ai appris à respirer en utilisant différentes parties de son corps comme un jeu.

I. M. - Pouvez-vous nous parler de votre travail à l'Ecole Normale de Musique de Paris ?

C. C. - Isabelle Perrin, professeur de harpe, me reçoit tous les mois dans sa classe. Je m'occupe ensuite de ses élèves individuellement en consultation le jeudi.

Lorsque l'élève revient me voir, je sais où se situe le problème et je connais l'objectif du professeur. Pas de temps perdu, je vais droit au but. Nous avons de très bonnes conditions de travail, cela nous permet de suivre l'étudiant(e) en douceur, tout au long de l'année.

La plupart des élèves, malgré leur niveau confirmé n'ont jamais travaillé leurs postures avec un kiné. Certain(e)s présentent des défauts de posture qui peuvent être source de problème car le ou la harpiste sollicite son corps six à sept heures par jour. Ces défauts sont un frein, certains élèves ne peuvent plus avancer techniquement. Le geste rapide demande une dextérité parfaite des mains.

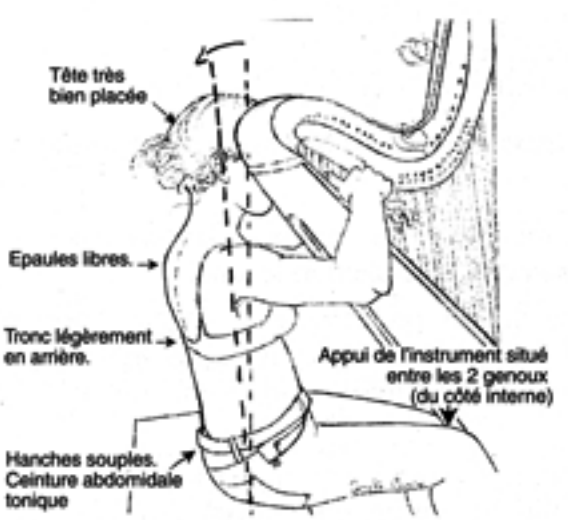
Déroulement de notre action :

Au début de l'année avec Isabelle, nous reprenons toutes les règles de base d'une bonne posture. Les élèves sont de futurs professionnels et donc de futurs professeurs ; travailler la pédagogie est une chose importante.

Chaque élève joue devant toute la classe. Le ou la harpiste n'a pas toujours conscience de son défaut de posture car il ou elle ne ressent pas de douleurs. Nous la corrigeons. La présence du professeur est indispensable, le ou la harpiste est en confiance. Il (elle) ne se sent alors pas toujours à l'aise dans ce nouvel espace, ses points de repères sont modifiés. Mais la production du son est plus libre. Le son est celui recherché, il est produit avec davantage de décontraction. L'élève devra travailler pendant un mois ce nouveau placement. Il (elle) aura la possibilité de venir me voir en séance individuelle à l'Ecole Normale. Nous vérifions que le ou la harpiste n'a pas exagéré sa correction. Des exercices d'étirements et d'échauffements globaux sont donnés, ainsi que des massages doux sous forme de levées de tensions musculaires.

Un mois après la classe est réunie. La première correction fait parfois apparaître un nouveau défaut, nous le corrigeons. Par exemple lorsque l'équilibre du bassin est placé, l'épaule droite peut continuer à se déjeter en bas et en arrière.

L'étudiant(te) est suivi(e) tout au long de l'année. Le travail de posture est important au début de l'année, puis nous insistons sur l'équilibre gestuel. Par exemple, la liberté de flexion des hanches donne de l'amplitude, ainsi que la flexion du tronc qui doit être intégrée pour aller chercher les cordes graves. Cette attitude qui consiste à s'avachir avec un grand dos rond, augmente le poids de l'instrument sur l'épaule droite et fatigue le musicien. C'est l'avachissement qui est à proscrire, faire un grand dos rond en maintenant la tonicité des abdominaux n'est pas interdit.



Très bel l'équilibre chez un jeune harpiste de 16 ans qui joue sans fatigue dans le registre aigu.

Plus nous avançons dans l'année, plus nous préparons le ou la harpiste au concours.

La préparation physique aux concours :

Pour les affronter il faut être dans la meilleure forme possible, et entraîner son corps. Rien de plus satisfaisant que de voir un musicien la veille d'un concours, fatigué mais avec un corps d'athlète.

Au moment des concours, nous ne parlons plus de posture. À ce moment-là, il faut savoir aller à l'essentiel : ni le professeur ni le kinésithérapeute n'ont le temps de corriger des défauts de posture qui vont déstabiliser le candidat.

Mon rôle consiste alors à assurer sa bonne forme physique. Je propose des séances très orientées vers le bien être physique et j'insiste sur un travail de détente respiratoire : massages du diaphragme, détente des tensions de la nuque, étirements très doux dans l'axe, sans manipulations. Ces séances bien sûr ne sont pas trop rapprochées de la date du concours. Une semaine avant me semble un bon délai.

Je n'interviens pas sur tout l'aspect technique de l'instrument. Par exemple, pour certains élèves qui viennent un an en France avec une technique un peu différente, le but est de ne pas la ou le déstabiliser. Notre souci est qu'il (elle) se sente à l'aise physiquement pour travailler sa technique.

Professeur et kinésithérapeute se complètent :

Avec le professeur, il existe un rapport affectif, c'est normal car il représente la musique. Il donne des conseils, mais l'élève n'est pas toujours capable de les suivre. Le kinésithérapeute, lui, est dissocié de la musique. Il explique les choses différemment et l'étudiant(te) comprend qu'il peut arriver au même résultat par un autre chemin.

Cette consultation est très gratifiante car elle est réellement orientée vers un travail de prévention qui permet aux élèves, malgré un travail quotidien de six à huit heures, de ne présenter aucunes lésions physiques.

Se sentir en bonne forme participe à cette nécessité d'avoir confiance en soi pour jouer au maximum de ses moyens.

I. M. - Quel est votre objectif dans votre travail avec les musiciens ?
C. C. - *Mieux vaut prévenir que guérir* :

En France, il y a beaucoup d'argent pour guérir et peu pour prévenir. C'est une réalité. Contrairement au monde du sport où l'on admet que le sportif prenne une retraite de milliardaire à trente-six ans !

Pourtant à la fin des séminaires médicaux sur la médecine du musicien, nous sommes tous d'accord sur un point : « Prévention » ; POURQUOI ?

L'importance de la mémoire corporelle :

Il existe plusieurs mémoires musicales que chaque musicien utilise à sa façon. Nous nous sommes intéressés dans cet article à la mémoire corporelle. Les musiciens le savent bien : il faut de longues heures de travail chaque jour, en répétant souvent, pour développer cette mémoire du geste musical et ancrer des automatismes. Elle se stimule dès le plus jeune âge quand le cerveau encore vierge est prêt à enregistrer très facilement un maximum d'informations. À condition que ce travail de mémorisation du geste se fasse dès le départ sur une bonne posture. Si vous débutez avec des défauts de position, votre cerveau les enregistrera et plus tard vous aurez du mal à les modifier.

Une politique de santé encore trop timide mais ne nous décourageons pas :

En France, j'ai une grande admiration pour la qualité des professeurs qui enseignent en cumulant une vie de concertiste, de musicien d'orchestre, d'enregistrements de disques.

De plus en plus de directeurs de conservatoires, de directeurs d'orchestre, d'organisateurs de stages proposent des interventions de prévention sur le terrain qui n'existaient pas du tout vingt ans auparavant.

Cette notion s'intègre petit à petit dans les mœurs, mais nous avons encore beaucoup de retard par rapport aux États-Unis où il est complètement admis de suivre des thérapies (kinésithérapies, yoga, technique Alexander..) parallèlement à son cursus de musicien.

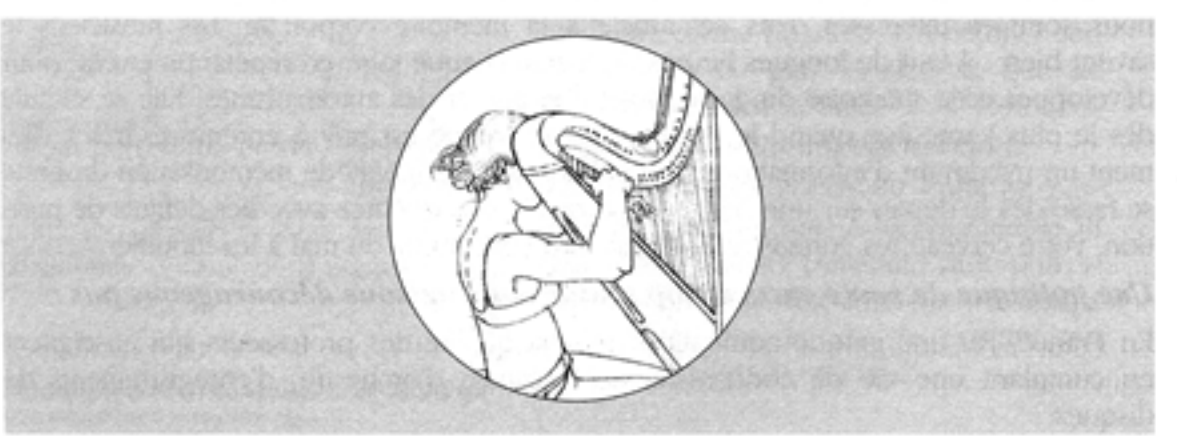
Une passion commune, la Musique :

Mon objectif est de partager cette même passion de la musique.

Connaître et respecter son corps permet au musicien, au fil des années, de trouver une harmonie entre son corps et son instrument afin que jouer devienne une habitude naturelle. 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.

Voici un éclairage intéressant qui offre une ouverture sur l'angle postural et corporel de notre instrument. Merci Coralie pour vos connaissances et compétences qui apportent le point de vue d'une spécialiste sur un sujet qui concerne complètement les harpistes qu'ils (elles) soient élèves, professeurs, concertistes... Les points abordés sont assez vastes et variés pour sensibiliser notre public et donner peut-être l'envie d'aller plus loin et d'approfondir cet aspect de notre domaine.

Pour information, il est tout à fait possible de contacter et consulter sur rendez-vous Coralie Cousin au : 1, rue Samson 75013 PARIS Tel : 01 45 65 00 10 ou 06 61 88 56 75

Un rappel des références de son livre : « Le musicien, un sportif de haut niveau » aux éditions Ad Hoc (www.editions-ad-hoc.fr)

Un grand merci également à Isabelle Perrin et ses élèves de la classe de l'Ecole Normale de Musique de Paris.