

Professionnel

de la **musique**

N° 02 *bimestriel*

mars - avril 2006



L'univers du violon : tradition et modernité

- Portrait de violoniste : Alexandre Da Costa, prodige de la musique
- Les métiers : Jacky Gonthier, luthier / Arthur Dubroca, archetier
- Étienne Vatelot à Mirecourt : les 35 ans de l'école de lutherie

le numéro
9,80 €
1 an 49 €
2 ans 90 €

Le musicien et son corps

Coralie Cousin

Respiration, postures, détente, souplesse, endurance et concentration : autant de domaines où rien n'est définitivement acquis. À force de voir des musiciens arriver dans son cabinet avec de sérieux problèmes qui peuvent aller jusqu'à ralentir provisoirement leur carrière, Coralie Cousin s'est penchée sur le phénomène physique du musicien..*

Pourquoi et comment un jeune instrumentiste, bien que doué, assidu dans son travail, enthousiaste dans ce qu'il fait, en arrive-t-il à se bloquer le corps au détriment de son jeu?

Si quelquefois on leur suggère une interférence d'ordre psychologique liée à l'inconscient, il s'avère que de mauvaises habitudes physiques entraînant des postures inadéquates sont bien souvent les vraies responsables de cette souffrance. Car pour le musicien qui vit pour la musique et de la musique, ne plus pouvoir jouer librement et avec aisance de son instrument représente une véritable remise en question, souvent nourrie d'un sentiment de culpabilité indéfinissable.

Bien souvent la volonté de réussir du musicien est plus grande que sa résistance physique. Il force et s'abîme, sans réaliser que son corps souffre. Bien souvent c'est essentiellement la perte de sa dextérité au niveau de l'instrument qui l'incite à consulter. « Il a le sentiment que le son est malade. »

Professeur et kinésithérapeute poursuivent le même but : rendre le musicien capable d'affronter ces grands à-coups de travail, malheureusement inévitables. Il est regrettable de voir arriver un musicien n'ayant pas la capacité physique de travailler comme il le voudrait, du fait que son corps ne suit pas lorsqu'il prépare un concours ou un concert.

Dans ce numéro où le violon est à l'honneur, nous allons nous intéresser plus particulièrement à la tenue et aux postures



Coralie Cousin

liées à cet instrument. À chaque numéro, nous referons un tour d'horizon ciblé avec Coralie Cousin. Le violon : un instrument « dans l'axe » qui utilise la puissance de la torsion musculaire

Nous entendons souvent dire que le violon et l'alto sont des instruments qui induisent une position *peu naturelle, pas dans l'axe*, une idée reçue à laquelle Coralie Cousin répond au travers de l'expérience qu'elle a acquise :

« Évidemment si votre professeur ne vous a jamais parlé de posture et vous a laissé pendant des années (dès la première jeunesse) malmener votre corps, en pleine croissance, selon les exigences de l'instrument, les mauvaises habitudes seront profondément ancrées.

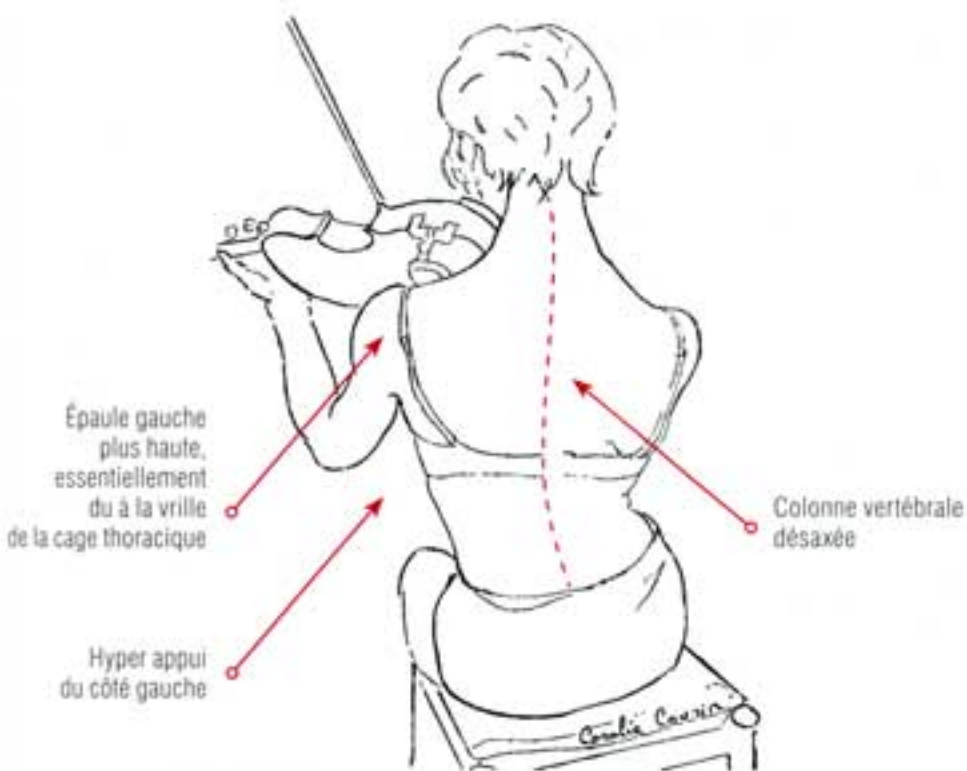
Les raisons en sont simples : le violon, qui pèse environ 400 grammes à gauche, va attirer le corps dans une spirale par rapport au côté droit utilisant l'archet qui pèse environ 100 grammes. Bien souvent cette vrille se place au niveau de la cage thoracique, donc de la colonne vertébrale. On retrouve alors la posture typique du violoniste dont l'épaule gauche est plus haute que l'autre.

Mais le rôle du professeur, éventuellement aidé par un kinésithérapeute, est de veiller à ce que son élève se place bien, afin de tonifier son dos pour éviter qu'il ne parte pas en vrille au niveau de sa charpente osseuse.

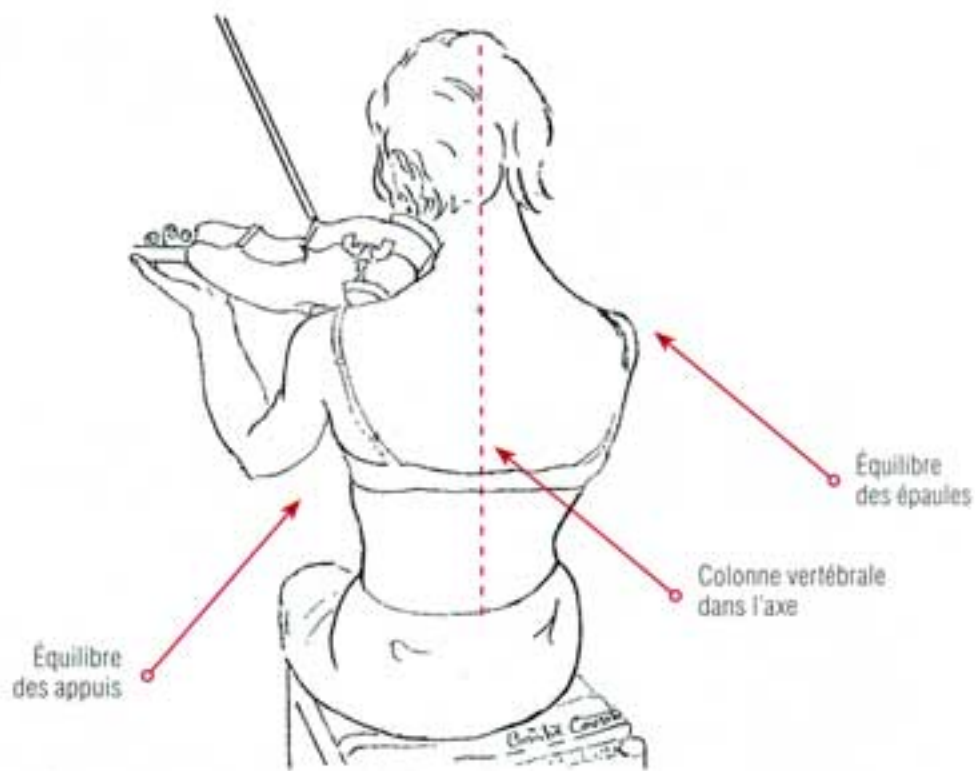
Grâce au travail de l'équilibre, ainsi qu'à celui des appuis de ses pieds au niveau du sol, et à la recherche de la stabilité de son bassin, le violoniste va pouvoir travailler l'étirement de sa colonne vertébrale jusqu'à la tête. C'est autour de cette tonicité située au centre de son corps qu'il va ensuite construire sa décontraction.

S'il est bien en place et stable au niveau de sa charpente osseuse, le violoniste pourra utiliser la puissance musculaire de l'ensemble de son dos.

La souplesse de ses épaules est essentielle, mais elle doit être la résultante d'une bonne posture et non le point de départ. Le verrouillage à la fois souple et stable des omoplates va permettre à toute la puissance du dos de participer à la fois à la tenue de l'instrument et à la dextérité des mains.



Mauvaise position assise d'une violoniste de 15 ans



Bonne position assise chez une violoniste de 15 ans

Jouer avec des mouvements amples et souples en torsion est pour moi la preuve que cet instrument peut être joué de façon très naturelle. Le musicien sollicite son corps comme un sportif, or la musique, c'est de l'art et non du sport !

« Cela fait 20 ans que je joue du violon » explique un jeune violoniste de 26 ans. « J'ai le sentiment d'avoir l'empreinte de cet instrument depuis toujours ». Une discipline sportive est très vivement conseillée, comme la natation, la course, le taï-chi..., afin que le corps se défasse de cette impression fréquente : celle d'être le moule de l'instrument.

Au quotidien :

- Faites attention de ne pas prendre systématiquement appui sur la jambe gauche.
 - En attendant le bus ou le métro, pensez à rééquilibrer les appuis en vous plaçant de façon stable sur les deux jambes.
 - Dans toutes les situations de la vie quotidienne, songez à garder l'équilibre des épaules.
 - Évitez de porter l'instrument et les partitions toujours du même côté.
 - Si les partitions sont trop lourdes, il vaut mieux les répartir en deux sacs pour ne pas fatiguer un seul côté du corps.
 - Pensez à vous détendre et à rester dans l'axe en évitant d'être attiré vers l'instrument.
- Le violoniste doit se *démouler* de son instrument, il n'en est pas l'étui !
- En cas de fatigue dans le travail, faites des pauses et ne vous acharnez pas au travail.
 - Favorisez une alimentation saine et équilibrée. Et évitez de travailler l'estomac vide. Il est important de boire suffisamment d'eau.

Commencer par des échauffements adaptés à la personnalité physique de chacun devrait devenir une évidence pour chaque musicien. Il faut se sentir à l'aise dans son corps avant de commencer à jouer afin de se concentrer uniquement sur la musique et sur la qualité du son souhaité.

Pour le trac : pas de remède miracle, mais quelques solutions.

Le trac va diminuer les capteurs de perception et induire par conséquent une position aléatoire, si elle n'a pas été travaillée et structurée avant le jour « j ». Si l'on est mal à l'aise dans son corps, cela augmente inévitablement le trac. Debout ou assis, le dos bien droit et le corps souple, le violoniste doit se sentir totalement libre dans ce qu'il souhaite produire et exprimer.

La respiration est un des moyens de gérer le trac. L'expression populaire l'exprime très bien : « j'avais le souffle coupé ». Si le sportif à parfaitement conscience de l'importance de la respiration, le musicien, concentré sur la musique, la technique, la partition, aura tendance à oublier de respirer. Pourtant, la respiration permet d'éliminer les toxines. Elle est une véritable clé qui agit sur certains aspects du trac.

S'il s'avère parfois nécessaire, conclue Coralie Cousin, le rôle du kinésithérapeute

spécialisé auprès des musiciens, n'est pas d'imposer une posture ni des exercices, mais plutôt d'agir tel un guide ponctuel, en tenant naturellement compte de la personnalité physique de chacun. »

* Kinésithérapeute, Coralie Cousin est spécialisée depuis 10 ans dans la rééducation de la main de l'artiste et l'auteur du livre : *Le Musicien, un sportif de haut niveau*.

Christophe Giovaninetti

Fondateur et premier violon du Quatuor Ysaÿe (1984-1995), puis du Quatuor Elysée.

Travaillant depuis quelques années avec Coralie Cousin, Christophe Giovaninetti souligne les points qui lui paraissent particulièrement importants au plan physique lorsque l'on joue du violon.

1- Stabilité du violon

L'équilibre : cou – clavicule – main gauche pallie à l'absence de contact au sol du violon. On doit penser le violon comme étant une table posée horizontalement. Tous mouvements des doigts, des mains, des bras (gauche ou droit) ainsi que les mouvements du corps ne doivent pas déranger cet équilibre.