

## Pour jouer encore, jouons en corps !

La musique est un plaisir à écouter, mais pas toujours à jouer ! Et si nous nous demandions comment améliorer notre confort de jeu ?

On peut penser que notre corps est distinct de notre instrument et que la qualité du son ne dépend que de notre technique, du temps de travail qu'on aura passé sur « le trait fatidique » ; et puis on se rend compte que certains jours c'est plus facile, que « ça sort mieux », qu'on peut jouer plus longtemps... sans bien comprendre pourquoi ! Et si le secret était dans l'attention que l'on porte à son corps ? Dans l'unification du corps et de l'instrument ? Et si nous considérions l'instrument comme un prolongement de notre corps ? Nous passons alors de l'idée « le corps au service de l'instrument », à l'idée « le corps et l'instrument unifiés pour le plaisir d'interpréter ». Quel changement de point de vue !!

Je vous propose dans cet article quelques notions de posture et de physiologie respiratoire (des grands mots qui font peur, mais lisez jusqu'au bout, je vais essayer d'être le plus simple possible !), ainsi que des exercices inspirés du livre « périnée, arrêtons le massacre » de Bernadette de Gasquet, pour mettre en pratique.

Pour commencer une évidence : nous jouons d'un instrument à vent, nous avons donc besoin de souffler dedans ! D'où l'importance de la respiration. Or pour une bonne respiration, il faut une bonne posture.

Nous pouvons schématiser l'abdomen et le thorax en un gros tuyau, avec un piston au milieu, le diaphragme. Le diaphragme est un muscle puissant, en forme de parapluie ouvert vers le bas. Il est actif à l'inspiration : il vient appuyer sur la cavité abdominale qui est incompressible, d'où une expansion des côtes flottantes et l'avancée de la paroi abdominale (le ventre « se gonfle »). Le diaphragme est passif à l'expiration, qui est un temps de relâchement.

On peut distinguer deux respirations : la respiration de repos, qui se fait sans qu'on n'y pense, de manière automatique, et la respiration de jeu instrumentale, consciente et maîtrisée. Dans la respiration de repos, l'inspir et l'expir ont plus ou moins la même durée. Dans la respiration instrumentale, l'expir est beaucoup plus longue que l'inspir, qui doit être courte et « efficace » et reste néanmoins un moment de détente : plus on est détendu(e) à l'inspiration et plus on pourra faire rentrer d'air !

L'expiration est un moment d'étirement, d'allongement de la colonne, d'amincissement. Le diaphragme « remonte » (son déplacement est très variable selon ses différentes parties, mais on peut garder cette image didactique) de manière passive, il est aidé par les abdominaux qui se contractent de bas en haut et plaquent les intestins contre la colonne, et par le périnée qui vient soutenir les viscères du bassin. Ce mouvement physiologique n'est possible que si la posture est adaptée.

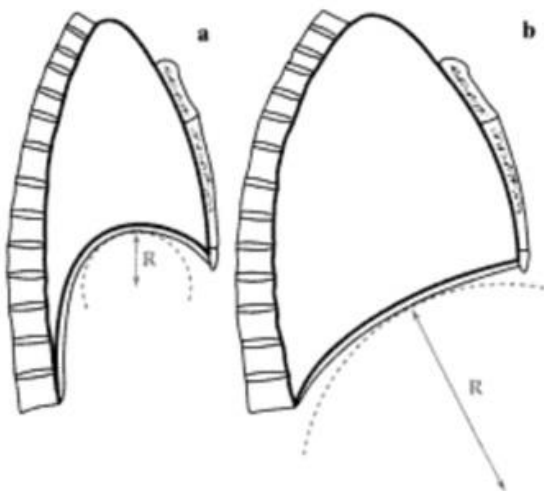


Schéma du diaphragme vu de profil, a-expir, b-inspir

Posture de jeu :

La posture idéale est celle qui utilise le moins d'énergie, où nous sommes le plus détendus pour pouvoir respirer « efficacement » et dans laquelle nous pouvons nous mouvoir pour interpréter le plus librement possible. Nous pouvons jouer assis ou debout, l'idée est la même : se grandir pour expirer le plus longtemps possible !

### - Exercice 1

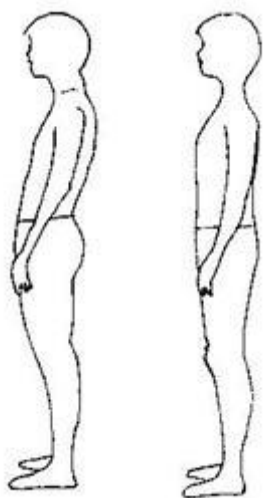
Se tenir debout, les pieds ancrés, les genoux souples, le bassin présent (c'est le centre de toutes les énergies), le buste droit mais pas rigide, la tête posée sur cet édifice comme suspendue par un fil (comme dans le film, les choristes !).

Pour mieux ressentir chaque partie de son corps, on peut la faire bouger légèrement, par exemple, plier et tendre les genoux, contracter les épaules puis les relâcher, bouger légèrement les bras et les mains... Dans cette position chercher à aller le plus possible en avant, jusqu'au point de déséquilibre. Puis faire de même en arrière et sur chaque côté. Cette exploration permet ensuite d'être le plus centré possible.

Prendre son instrument et faire le même exercice. Les contraintes liées au port de l'instrument vont forcément modifier nos sensations...

Cette posture permet que les caissons thoracique et abdominal soient bien alignés et que le diaphragme travaille de façon optimale.

Pour vérifier, on peut regarder si de profil la tête, les épaules, le bassin et les pieds sont sur une même ligne. Attention ! il ne faut pas se forcer : nous avons tous nos tensions intérieures qui font que cette posture « optimale » ne nous est pas forcément adaptée. Il faut surtout être « confortable ».



A gauche, une posture « avachie », à droite une posture tonique, dans laquelle le diaphragme est beaucoup plus libre.

#### - Exercice 2

Prendre une posture détendue et tonique comme dans l'exercice 1

Le but de cet exercice est de sentir le mouvement ascendant du diaphragme à l'expiration.

Pour qu'il ait la place de « monter », nous allons lever les bras lors de l'expiration, pour sentir ce grandissement et cet amincissement dont nous parlions plus haut.

#### - Exercice 3

Pour sentir la coordination entre le diaphragme, le périnée et les abdominaux.

Inspirer largement mais pas à fond. Ça doit être un moment de détente des abdominaux.

En fin d'inspir serrer le périnée comme pour retenir un gaz. Souffler en gardant le périnée serré et sentir ce qui se passe à l'intérieur. En étant attentif on peut sentir la contraction ascendante du périnée et des abdominaux, et le diaphragme qui remonte.

Si vous ne sentez rien, ne vous affolez pas ! Être conscient de son corps s'apprend... en pratiquant !

#### - Exercice 4

Avec l'instrument :

Dans un premier temps, jouer comme d'habitude.

Dans un deuxième temps, prendre le temps de ressentir son corps, comme proposé dans l'exercice 1. Puis jouer en ayant conscience de son diaphragme et de son périnée, comme dans l'exercice 2.

Une dernière pensée : si on aime ce qu'on fait, on sera performant... et pas l'inverse !

Courte biographie de l'auteur de l'article :

J'ai commencé le basson lors de mes études d'ostéopathie et j'ai rapidement senti l'incidence des manipulations sur mon confort de jeu. J'ai donc décidé de faire mon mémoire de fin d'études sur ce sujet « influence d'un traitement ostéopathique sur le son des instrumentistes à vent ». Et les analyses sonores en studio ont bien montré l'amélioration de la qualité du son après traitement : plus d'harmoniques, sons plus homogènes sur la tessiture... Le retour des enseignants sur le jeu de leurs élèves a aussi été très encourageant !

Aujourd'hui j'exerce l'ostéopathie en cabinet libéral à Montrouzier (69) et à Chazelles sur Lyon (42).

Anne-Claire Rouquier-Puech