

Premières notions de posturologie à destination des instrumentistes

*Par Aude Richard-Camus
Professeur de clarinette au CRR de Rouen
Directrice Artistique du Concours International
de Clarinette Jacques Lancelot*



Crédit photo : Arnaud Bertreau

« Il n’y a pas un cours d’instrument qui se passe sans évoquer la posture ».

Ce constat est simple, voire même évident, et pourtant nous allons voir dans ces quelques lignes que derrière ce terme de « posture » se cachent de nombreuses notions, relevant autant du domaine **scientifique** que de celui **artistique**.

Qu’est-ce donc que la posturologie et quel rôle spécifique joue-t-elle pour les musiciens ? Indépendamment de la musique, elle est un **outil** qui peut nous servir tous les jours, puisque notre corps est sollicité au quotidien pour différents types d’efforts. « Bien se tenir pour ne pas avoir mal au dos » est par exemple le conseil que l’on donne, comme une vérité absolue, que ce soit dans la musique ou dans la vie de tous les jours. Seulement, jouer d’un instrument sollicite différentes parties du corps et il est difficile d’adapter strictement les mêmes techniques pour notre existence quotidienne et pour améliorer un rendu sonore via un instrument, quel qu’il soit.

De la même façon, si l’on devait baser ce travail simplement sur la volonté d’un rendu sonore, il se pourrait aussi que l’élève prenne de **mauvaises habitudes** dans sa posture, souvent inconsciemment, qui lui paraîtront améliorer sa performance au départ mais qui le feront souffrir physiquement ensuite. Il y a malheureusement beaucoup de fausses vérités qui circulent, justement à cause de la prise en compte de l’une ou de l’autre de ces considérations, dues à différentes croyances transmises au fil du temps des professeurs à leurs élèves sur la pratique d’un instrument.

Mon professeur de technique Alexander me disait à l’époque que l’avantage (entre autres !) de jouer d’un instrument de musique, c’est qu’en fonction du son qu’on parvient à en sortir, on se rend compte en général très vite de si l’on se tient bien ou non ! Ce n’est pas comme dans les gestes quotidiens, pour lesquels seule une éventuelle douleur peut vous alerter sur une mauvaise posture.

C’est donc une analyse croisée ainsi que des **pistes transversales d’amélioration** que je propose à mes élèves en posturologie : pour qu’ils se sentent **physiquement** mieux en jouant, qu’ils puissent améliorer leur technique instrumentale, leur son, mais également pour que **l’aspect psychologique** ne soit pas (ou plus) un obstacle à leur performance. La posturologie permet aussi de mieux gérer son stress. Pour résumer, elle permet une meilleure utilisation de l’énergie corporelle présente en chacun de nous.

Avant de rentrer dans des détails plus techniques, je tiens à souligner quelque chose qui pour moi est très important : il n’y a pas de recette miracle, qui serait applicable à tous les musiciens. **La posturologie doit être adaptée au cas par cas**, en fonction des forces et faiblesses de la personne. Certaines personnes n’auront besoin que d’une ou deux séances pour débloquer un point en particulier, d’autres préféreront faire des séances régulières pour se rassurer. C’est au choix, et au besoin de chacun, en fonction de sa propre morphologie !

I/ La méthode A.M.R.C, inspirée de la technique Alexander

Quelques mots tout d'abord sur la méthode personnalisée que j'applique. Il s'agit de la **technique A.M.R.C.**, inspirée de la technique Alexander. J'ai créé cette méthode il y a maintenant plusieurs années, après avoir suivi une formation spécifique en posturologie. J'ai choisi ce nom A.M.R.C. en référence aux aspects essentiels auxquels elle se rapporte : Artiste – Musique – Rythmique – Corporel (ou clarinette, puisque c'est mon instrument !). Ce sont aussi mes initiales, il fallait bien partir de quelque chose !

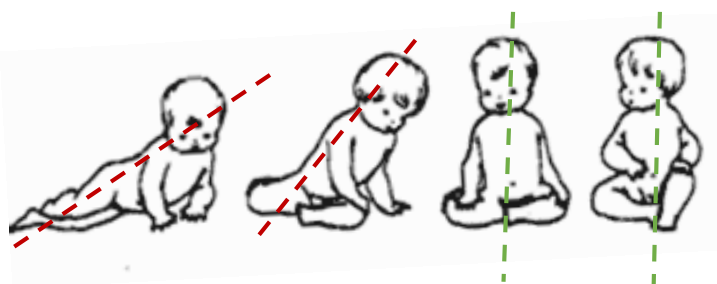
Je me sers à la fois de ma **formation en posturologie** et de mon **expérience en tant que professeur** (et ancienne élève !) de clarinette, c'est pourquoi tous mes cours se font toujours avec l'instrument, contrairement à des cours de posturologie générale et non axée sur la pratique musicale. Par contre, il se peut qu'avec les élèves nous fassions des parenthèses sans l'instrument pour travailler un point en particulier. J'essaie en effet, dans chacun de mes cours, de faire passer des « petits trucs et astuces » aux élèves sous forme d'exercices variés et ciblés d'abord sans instrument, mais que l'on applique tout de suite avec dans la foulée. C'est ainsi que l'on peut **prendre conscience des habitudes**, les faire évoluer, voire les changer quand elles ne sont pas adaptées.

Cette méthode de posturologie axée sur la pratique instrumentale nécessite également un **accompagnement psychologique**, car les changements de posture peuvent engendrer des angoisses ; on perd ses repères à cause d'un changement de position, d'appui, etc... Il faut donner les clés à l'instrumentiste pour débloquer ce qui l'empêche d'avancer et proposer un accompagnement adapté à l'instrument. Quand le corps ressent les choses facilement, notre psychique nous renvoie le message de quelque chose de facile. Tout cela nourrit la **confiance en soi** et libère l'**expression**. C'est donc aussi un effet non négligeable de la posturologie.

Afin de mieux comprendre la transition avec la suite et la mécanique du corps, je souhaiterais vous faire part des deux principaux constats d'Alexander, qui sont la base de la méthode de laquelle je m'inspire :

1er constat : Alexander est parti de l'observation du nourrisson. Un nourrisson est certes petit de corps, mais il peut hurler des heures sans se casser la voix. Alexander, qui était persuadé d'avoir lui-même un problème parce qu'il perdait régulièrement sa voix après plusieurs prestations, a donc constaté suite à l'observation de ces nourrissons qu'il n'y avait pas besoin d'être grand pour parler des heures.

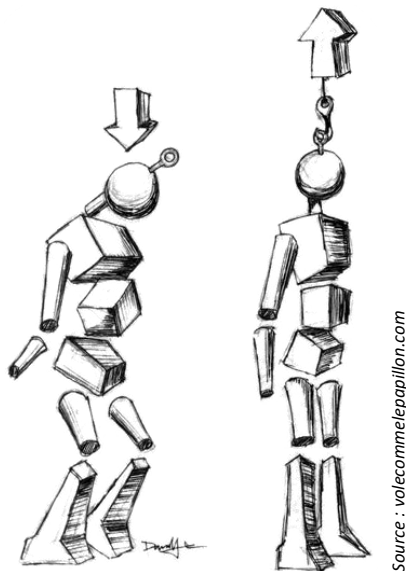
2ème constat : Toujours chez le nourrisson, avant deux ans, la seule façon de tenir debout ou assis, et c'est un réflexe, passe par l'alignement de la tête. Il n'y a pas de force musculaire, seulement cet alignement est la seule solution pour acquérir le déplacement ensuite. Au-delà de cet âge, l'enfant se dirige inconsciemment vers le mimétisme parental. Il copie la posture de ses parents.



Ces constats nous amènent donc à entrer un peu dans les détails et à aborder deux thèmes indispensables à la posturologie : **la mécanique du corps et la respiration**.

II/ La mécanique du corps et la musique

Toute la posturologie se base sur la morphologie du squelette, et sur l'alignement de ce dernier grâce à l'équilibre de la tête. Cet alignement, nous pourrions le définir ainsi : c'est la position où le squelette est en équilibre et n'a pas besoin de muscle pour tenir. Ainsi, si les muscles ne se sont pas tendus inutilement, le mouvement se libère, grâce à des articulations qui deviennent plus mobiles. Le but premier de la méthode Alexander est de permettre le mouvement, ô combien important pour le musicien. L'énergie est donc libérée également !



Concrètement, voici comment s'illustre cette notion d'alignement chez un musicien :

- L'élève joue une pièce sur laquelle il est à l'aise.
- Durant la phase d'observation, ce que je note en général pour la grande majorité des musiciens, c'est une respiration améliorable et justement souvent un mauvais alignement, c'est-à-dire :
 - Les articulations sont bloquées, car elles supportent le poids du corps, sans forcément que la personne s'en rende compte. Le poids du corps ne va pas jusqu'aux pieds, les genoux sont en général verrouillés en arrière, et donc, en cascade et par réflexe d'équilibre, le bassin est en avant, le dos en arrière, la tête en avant, etc...
 - L'étape de base est donc de commencer par les pieds, de faire sentir tout le poids du corps sur des pieds bien au sol. Ensuite, on déverrouille les genoux, et on remonte ainsi, articulation par articulation, jusqu'à la tête. Grâce à de petits mouvements de la tête, on peut vite se rendre compte si d'autres articulations sont restées bloquées. En général, après cette étape, le musicien ressent déjà les choses différemment. Il faut ensuite qu'il parvienne à retrouver ce cheminement pour libérer au mieux la force et l'énergie de son jeu.

Notons également que la langue parlée a énormément d'impact pour les instruments à vent. En effet, la morphologie du palais n'est pas la même en fonction de la langue que les gens parlent. Il y a donc un réel travail à faire, très spécifique à chaque personne, pour par exemple positionner correctement son bec de clarinette et souffler dedans pendant des heures !

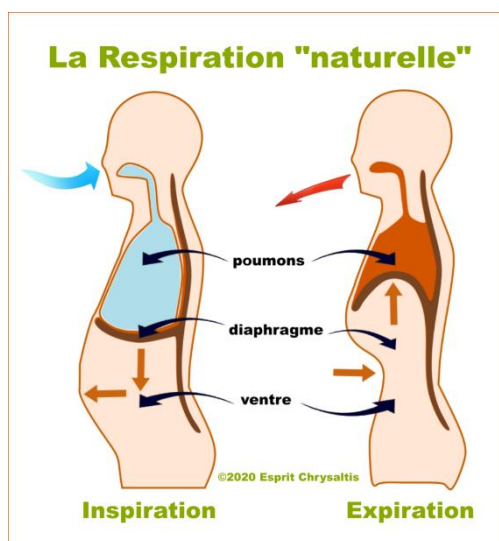
Pour entrer un peu plus dans les détails, précisons que c'est bien le squelette qui transmet les vibrations. C'est pourquoi il y a bel et bien un impact de cet alignement dans le son. Notre corps devient comme une caisse de résonance, et transmet la vibration dans l'air. Pour revenir sur l'exemple du bec de clarinette, il est calé grâce aux dents et à la mâchoire, et transmet donc les vibrations dans la boîte crânienne (comme pour les chanteurs), et dans tout le squelette quand ce dernier est bien aligné. Tout cela est très factuel !

III / L'importance de la respiration

Nous pouvons distinguer deux principaux types de respiration :

- **La respiration d'urgence** (dont la commande se situe dans le lobe frontal du cerveau) : c'est une respiration consciente et intellectuelle (par exemple pour mettre la tête sous l'eau, ou pour courir attraper un bus). Elle est placée haute dans le thorax. Elle peut donner la sensation d'avoir pris énormément d'air, mais en fait, ce n'est pas le cas, car elle ne ressource pas bien le corps et ne procure pas une bonne oxygénation. C'est pourquoi il peut ensuite y avoir des erreurs dans les doigts, des mouvements moins contrôlés, etc...

- **La respiration inconsciente** (dont la commande se situe dans le cerveau reptilien, à l'arrière du crâne) : c'est par exemple celle du sommeil. C'est une respiration automatique, profonde, que l'on ressent dans l'abdomen. Elle fait partie d'un patrimoine inné.



Ce qu'il faut, pour le musicien, dans le cadre de ce travail sur la respiration, c'est faire de façon consciente cette respiration inconsciente en jouant.

Expliquons un peu ! Physiologiquement, l'inspiration est un geste d'effort au niveau musculaire et l'expiration est un geste de détente. Or quand on joue d'un instrument à vent, on doit faire des efforts lors de l'expiration. On se retrouve donc dans une dynamique d'effort musculaire continu, et on a donc forcément besoin tôt ou tard d'un moment de détente.

Pour avoir ce moment de détente, il faut déjà au préalable faire l'effort au bon endroit et au bon moment ! C'est-à-dire : lorsque l'on souffle, il faut constamment que notre air soit accompagné vers le haut, vers la bouche. A la toute fin de l'expiration, quelle que soit la longueur de la phrase, on ne doit pas penser à respirer mais plutôt à lâcher les muscles qui viennent de travailler. Cette détente provoque une aspiration physiologique et automatique d'air, et ne demande aucun effort. On n'a pas à y penser, c'est un effet immédiat.

Ce travail est beaucoup plus pointu que la mécanique pure du squelette dont nous parlions dans le paragraphe précédent et plus complexe à comprendre, mais il très efficace et permet également de libérer l'expression du musicien.

Je terminerais ces quelques lignes avec les principales raisons qui peuvent amener les artistes à ressentir le besoin d'avoir recours à la posturologie.

Il peut s'agir de professeurs qui souhaitent **améliorer leur pédagogie** en s'intéressant à un autre aspect que celle de la technique instrumentale pure, ou qui cherchent une **solution pour aider un élève** car ils sentent qu'il y a un blocage à un moment donné, qu'il est difficile d'analyser avec les outils traditionnels du cours de musique.

Beaucoup de personnes sont également **curieuses de connaître cette discipline**, à l'heure où le bien-être fait partie des sujets à la mode de notre société.

Enfin, malheureusement ou heureusement, **des personnes qui ont été blessées ou qui ont une pathologie** peuvent recourir à la posturologie afin d'essayer de retrouver un niveau, d'oublier leurs blessures quand ils jouent grâce à une position adaptée. Les cas les plus fréquents sont des personnes souffrant de tendinites, de dystonies de fonction, de douleurs musculaires passagères ou régulières, de bruits de nez... Pour chacune de ces personnes, il faut absolument un travail personnalisé.

Aude Richard-Camus, Septembre 2021

Témoignages

« J'ai suivi deux formations avec Aude Camus, l'une dans le cadre de la formation professionnelle et l'autre à titre personnel. Au-delà de l'aspect posturologie, c'est toute la personne qui est prise en compte. En effet, cette formation m'a permis de mettre en relation sensation, ressenti musculaire, état d'esprit, état du corps. Nos différents parcours sont empreints de certitudes (et d'incertitudes...), de techniques empiriques et de tradition. Cette formation peut être déroutante mais l'empathie et les réussites d'Aude Camus nous rassurent et nous donnent le courage de changer. La formation se lit en plusieurs temps : à court, moyen et long terme. Les nombreuses informations, les outils et les techniques générales et personnalisées, sont autant de ressources à utiliser pendant et après la formation, à son rythme. Aude Camus est une oreille attentive pour nous aider dans ce long chemin vers un mieux physique et psychique. »

Elsa Centurelli, professeur de clarinette au CRR de Toulouse

« Cette méthode a été pour moi très révélatrice et enrichissante, que ce soit sur le physique ou le plan mental. Elle m'a permis dans un premier temps de prendre conscience de mon corps, de son rôle très important, et de réaliser qu'il est notre premier instrument avant tout. Il faut comprendre ce qu'il se passe en nous. J'ai trouvé que les résultats étaient impressionnants sur la qualité de ma respiration, de ma détente et de ma concentration lors du travail quotidien de mon instrument. Je suis beaucoup plus présente et active dans mon travail, j'arrive à éviter l'arrivée de pensées négatives lors d'un trait difficile par exemple. J'ai pu acquérir une bien meilleure méthode de travail et ainsi progresser plus rapidement ! Tout ce travail amène à de très bons résultats sur scène, je me sens plus centrée, moins stressée et plus confiante lors d'un examen ou d'un concours, j'arrive davantage à me situer dans le moment présent et à me libérer artistiquement. Pour moi, cette méthode a été comme un électrochoc, elle me permet à l'heure actuelle de continuer à progresser, en ayant toujours l'impression de donner le meilleur de moi-même. »

Justine Debeer, ancienne élève en Licence d'Interprète au CRR de Rouen, élève à l'HEM de Genève

Les cours de posturologie reprendront au showroom parisien de Vandoren le mardi 9 novembre 2021 pour une journée de présentation gratuite. Toutes les informations sont disponibles sur www.vandoren.fr et nos pages sur les réseaux sociaux.

Nous rappelons que le nombre de places est limité et que la réservation est, de fait, obligatoire.

Inscrivez-vous vite au +33 (0)1 53 41 83 00 ou par email au 56ruelepic@vandoren.fr !