

Votre instrument c'est votre corps... Laurent Blanquart

POSTURE GENERALE



ET PLACEMENT DES MAINS

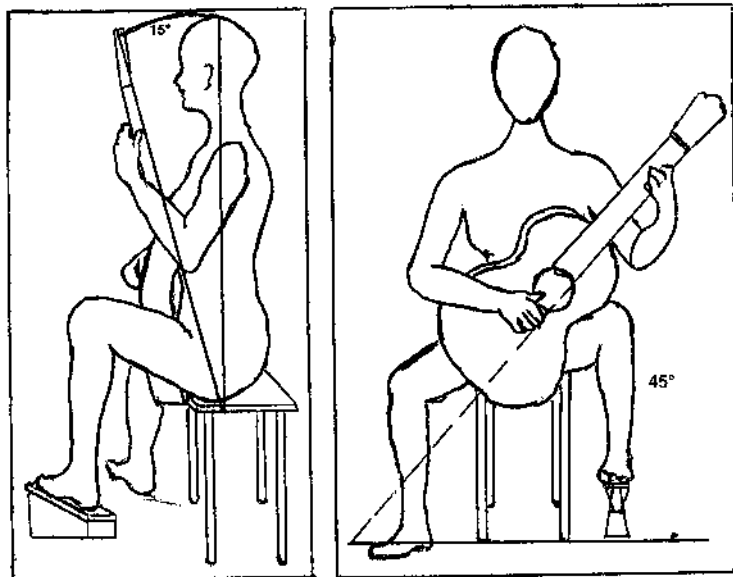
Sylvain Gaubert
Professeur de guitare classique à
Montpellier
Tél: 06 87 02 44 04
<http://profguitaremontpel.free.fr/>

POSTURE GENERALE: L'utilisation d'un miroir est indispensable



Figure 1

Fig. 2



(à gauche) - Angulation de l'instrument dans le plan sagittal.
(à droite) - Angulation de l'instrument dans le plan frontal.

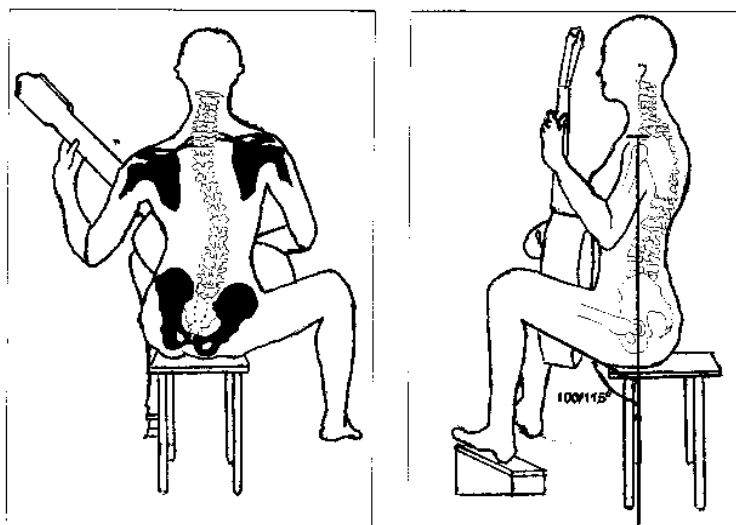


Fig. 3 mauvaise posture: trop grande ouverture de la jambe droite, appui unipodale à gauche et déviation transversale du bassin.
Fig. 4 bonne posture: Angulation moyenne de la cuisse gauche. Alignement physiologique des cervicales et du bassin.

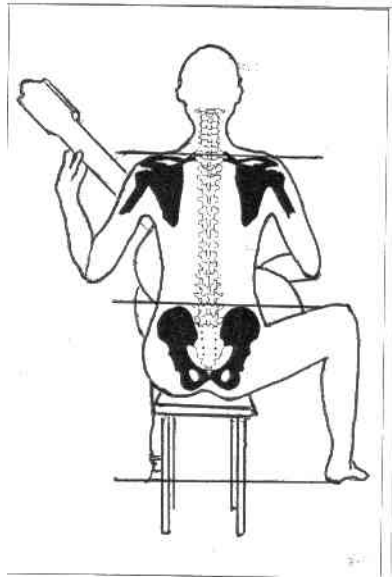


Fig. 5 Alignement des épaules et du bassin.



Fig. 6 Schéma postural type du guitariste.

Hauteur de la chaise:

La hauteur de la chaise est très importante car la stabilité de la posture générale en dépend.

Une bonne hauteur est défini par la façon dont la jambe droite va se placer.

Si la jambe droite est parallèle au sol, la guitare sera stable quand elle viendra en appuie sur celle-ci (voir Fig. 5).

Mais si la jambe droite s'incline vers le sol, la guitare va glisser le long de la « pente » formé par l'inclinaison de la jambe.

Préférer aussi un siège plat car un siège incurvé va inciter un basculement du bassin qui va entraîner une courbure du dos. Par conséquent il sera difficile de se tenir droit.

Comment s'asseoir:

Pour créer la proximité entre l'instrument et nous, il est nécessaire de s'asseoir au bord du siège de manière à pouvoir se coller à la guitare sans que celle-ci ne se cogne contre le rebord de la chaise.

Il est indispensable aussi de placer les deux jambes devant soit, les pieds bien à plat pour avoir une stabilité solide au sol qui va permettre un bon placement du bassin et du dos.

A partir de ce positionnement, ouvrir les genoux pour créer l'espace nécessaire à recevoir la guitare et placer son pied gauche sur le repose pied.

4 points de contact:

- Le creux de la guitare se place sur la jambe gauche
- L'angle inférieur de la caisse se place à l'intérieur de l'entre jambe droite.
- Le bras droit se place sur l'éclisse (rebord plat de la guitare) détendre l'épaule et la main.
- Le buste (dos bien droit) se plaque à la guitare pour combler l'espace sans incliner la guitare vers soit.

Placer son regard en face (regarder dans le miroir) pour conserver le dos droit (voir photo et Fig. 2 et 6).

Vérifier et surveiller sa posture:

Les 3 plans d'inclinaisons de la guitare à surveiller:

- Avant/Arrière: Pour que la guitare reste droite s'incliner légèrement en avant tout en gardant le dos droit. C'est notre buste qui comble l'espace en se plaquant à la guitare. Mais si on incline la guitare vers soit on contraint le poignet gauche, ce qui rendra un jeu des doigts plus difficile et on forme un mauvais angle d'attaque pour les doigts de la main droite.
- Haut/Bas (manche): Prendre un repère qui sera une flèche imaginaire située entre les trois cordes aiguës et les trois cordes basses désignant le genoux droit. Si la guitare n'est pas suffisamment incliné et que la flèche imaginaire donne une indication situé au dessus du genoux, le manche de la guitare sera éloigné de notre épaule gauche rendant un jeu difficile en 1ère position. De plus l'épaule droite sera sur-élevée créant une tension dans le bras et la main droite (voir Fig 2).

- Droite/Gauche (caisse): Surveiller le placement de la « petite joue » de la guitare, elle doit se situer entre le genoux et la hanche de la jambe gauche (Fig 4). Si on tire vers soit la petite joue de la guitare pour combler l'espace (au lieu de se redresser), on rapproche le manche de l'épaule gauche rendant un jeu main gauche plus facile, mais on éloigne le bras droit rendant un jeu main droite plus difficile. Il faut trouver un bon équilibre entre:
 - proximité du manche pour le bras gauche qui facilite le jeu de la main gauche
 - proximité de la caisse pour le bras droit qui faciliter le jeu de la main. Voir photo, fig 1, 5 et 6

Les jambes et les pieds (Fig. 2, 3, 4, 5 et 6):

La jambe gauche « verrouille » la tenue générale et par conséquent ne doit pas « ramollir » mais rester perpendiculaire au sol. Le pied gauche doit se placer en entier et à plat sur le repose pied pour assurer une bonne stabilité.

La jambe droite doit pouvoir à la fois s'ouvrir vers l'extérieur et aussi se refermer vers l'intérieur pour gérer les déplacements éventuels de la guitare lié au jeu instrumental et aux mouvements naturel du corps.

Le dos: La tenue du dos et la détente des épaules sont les deux facteurs indispensable pour favoriser un jeu de qualité et sans douleurs articulaire. Il faut imaginer un fil de marionnette situé sur le haut du crane et qui nous tire la colonne vertébrale vers le haut nous incitant aussi à rentrer le menton et placer le regard en face (Fig. 5).

Solution idéale:

Les recherches des guitaristes concernant des solutions à trouver en matière de postures instrumentale date de plus d'un siècle au temps de Fernando Sor et Dionisio Aguado. Leur recherches portaient sur des solutions d'appareils pouvant rehausser la guitare et ont finalement abouti à l'utilisation du repose pieds qui semble être l'outil le plus pratique.

Aujourd'hui certains guitaristes prennent conscience des inconvénients posturales que le repose pieds occasionne provoquant une déviation du bassin et de la colonne vertébrale (voir Fig. 3) et reviennent à nouveau à des systèmes permettant de rehausser la guitare afin d'avoir les deux pieds à plats.

Le coussin semble être une solution pratique mais il n'est pas réglable et absorbe les vibrations de la guitare. Les systèmes de ventouses appelées Gitanos ou Ergoplay (Photo de gauche) permettent une tenu correcte mais une sensation de flottement et de mauvaise stabilité de la guitare peut s'avérer gênant. De plus, les ventouses n'adhèrent pas à tout les types de vernis. La solution idéale pourrai provenir d'un appareil appelé Murata Guitar Rest (Photo de droite) qui est un système de mâchoire relié à un pieds réglable en hauteur lui même relié à un socle ergonomique. Cet outil permet une parfaite stabilité de la guitare et un réglage précis et identique à chaque utilisation. Le système de mâchoires est sans danger pour la guitare.



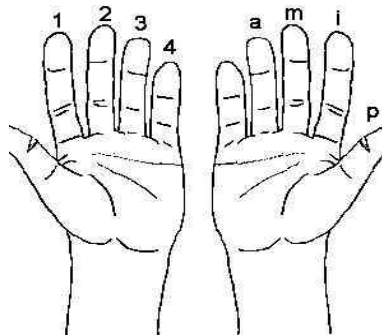
Système de ventouses ERGOPLAY



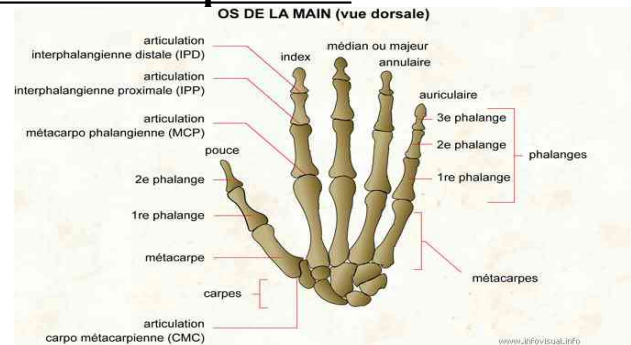
Système idéal de mâchoires et socle ergonomique réglable MURATA GUITAR REST

PLACEMENT DES MAINS.

L'utilisation d'un miroir est indispensable



Notation main gauche Notation main droite (a=annulaire, m=majeur, i=index, p=pouce)



Placement main droite:

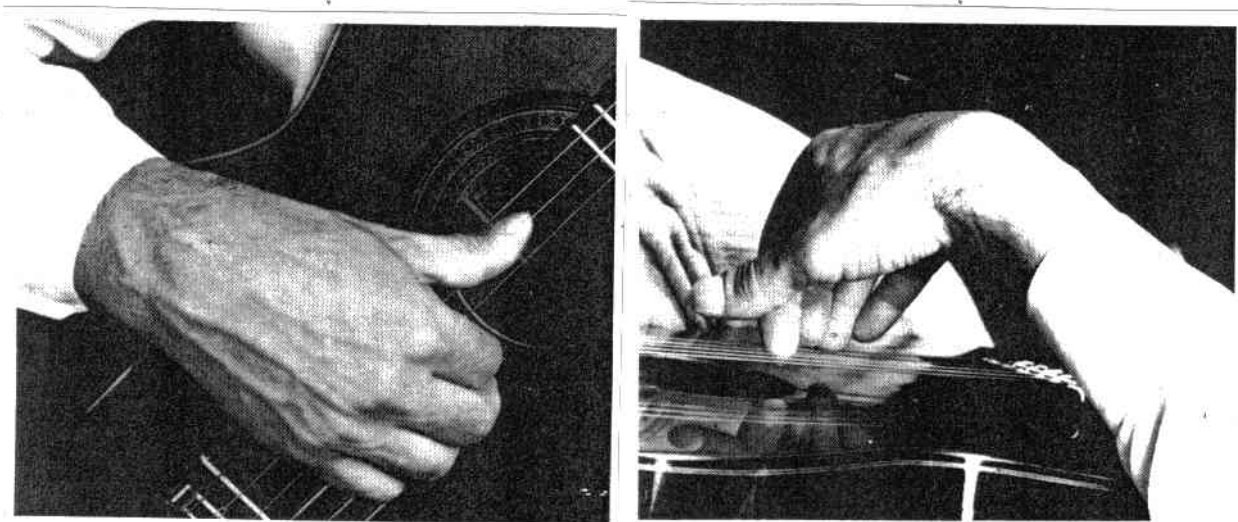
Toujours prendre comme repère la détente de la main (du bras et de l'épaule aussi).

Quand le bras droit est posé (comme vu précédemment) et qu'on laisse pendre la main sans chercher les cordes, elle est détendue et s'incline naturellement vers sa droite et le poignet se bombe légèrement sans se forcer.

A partir de cette détente naturelle il suffit de placer index, majeur et annulaire sur la 1ère corde et de placer le pouce sur la 3ème corde pour avoir une main droite correctement placée (Fig. 1).

Placement de référence:

- L'articulation interphalangienne proximale se situent au dessus de la corde à jouer
- Les doigts en contact les uns les autres sont placés avant la rosace (index juste avant le trou)
- Le pouce est séparé des doigts pour jouer dans son espace (au milieu de la rosace)
- Le poignet détendu est naturellement légèrement bombé et offre ainsi un espace suffisant entre la table de la guitare et le poignet qui permettra un mouvement correct des doigts (Fig. 2)



.Fig 1 Placement des doigts en contact et pouce séparé Fig 2 Voûte légère et naturelle du poignet offrant un espace pour les doigts.

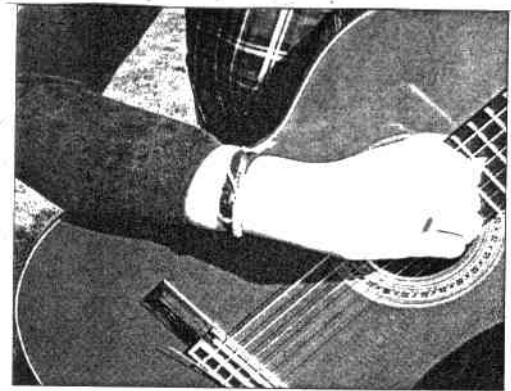
Tant qu'on ne joue pas, la main est détendue et naturellement bien placée. Lorsqu'on va commencer à jouer, les crispations et les déformations de postures vont se manifester. C'est la raison pour laquelle il est important de commencer par un jeu main droite simple et facile (voir « Mise en condition ») de manière à avoir une aisance qui nous permette de continuer à surveiller la posture générale, et le placement de la main pour conserver la stabilité et la détente qui nous permettra d'améliorer le son et le mouvement des doigts.

Les différentes déformations posturales de la main:

- Le poignet se creuse supprimant ainsi l'espace nécessaire au bon mouvement des doigts.



- L'avant bras pivote vers sa gauche créant un fort appui du pouce et éloignant l'annulaire de sa corde (rendant son jeu difficile). Souvent ce type de rotation de l'avant bras entraîne aussi un creusement du poignet.



- L'avant bras pivote vers sa droite et écrase le poignet vers l'annulaire (l'écrasant aussi et rendant son jeu impossible).



- Les doigts s'écartent les uns des autres (signe d'une grande crispation).
- Le poignet est exagérément bombé (ce qui contraint et bloque les liaisons tendineuses de la main rendant un jeu des doigts difficile).
- Profondeur du bras mal réglée. Si le bras est trop avancé le poignet va se bomber de façon exagérée,

l'angle d'attaque du pouce sera mauvaise et celle des doigts aussi car trop en avant par rapport aux cordes. Mais si le bras est trop en retrait, le poignet aura tendance à se creuser, l'angle d'attaque du pouce sera mauvaise et celle des doigts aussi car trop en retrait par rapport aux cordes. Le repère idéal pour régler la profondeur du bras droit est donné par les 2ème phalange des doigts qui doivent se trouver au dessus de la corde jouée (1ère corde dans le cadre de notre placement de base).

- Coude trop haut ou trop bas. Dans tout les cas, le coude doit se retrouver derrière l'arrête formé par l'éclisse et la table de la guitare. Souvent, quand la profondeur du bras est bien réglé, on constate que cette arrête passe très près du coude. Mais attention, le coude et l'avant bras doivent être placé sur la bosse formé par l'éclisse de la guitare « grosse joue » car si l'avant bras est plus haut alors l'épaule sera plus haute aussi et tendue. Si l'avant bras est trop bas (vers sa droite) une torsion du dos va se former.

Lorsque l'une de ces déformations semblent apparaître, il faut la détecter au plus tôt et se corriger en se détendant et en se replaçant (voir « Placement de référence »). De temps en temps, ne pas hésiter à quitter les cordes pour détendre et laisser pendre la main (l'épaule et le bras aussi) avant de se replacer.

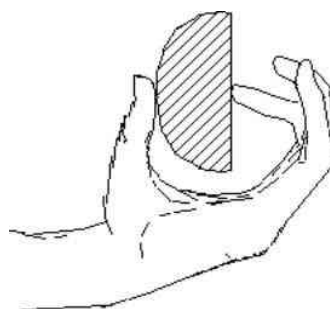
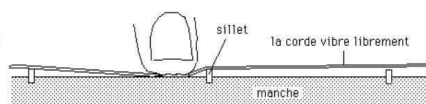
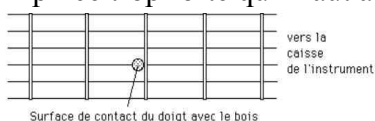
Placement main gauche:

Une méthode simple et efficace pour placer la main correctement en 4 étapes:

- Main bien plate, doigts en contact et pouce séparé, poser la base des doigts contre le manche en s'assurant que le 3ème doigt soit en face de la IIIème case
- Plier le 3ème doigt, IIIème case, corde ④ et le placer bien sur le bout du doigt
- Poser le pouce derrière le manche sans plier la phalange
- Décoller la base des doigts tout en faisant glisser le pouce sous la IIème barrette.

Vérifier les points suivants:

- Le doigt bien sur le bout et près de la barrette (Fig 1)
- Le pouce ne dépasse pas du manche, il reste droit sans former de phalange (Fig 2)
- La main ne touche pas le manche (Fig. 2)
- La main est orienté vers le 4ème doigt (Fig. 3 la base du 4ème doigt très près du manche)
- La « pince » entre le pouce et les doigts est légère. En effet, c'est le poids de la détente du bras gauche qui agit sur les doigts exerçant un poids qui les inciteraient à glisser le long du manche. La pince doit être tout juste suffisante pour ne pas démancher. Une douleur situé à l'attache du muscle du pouce sur l'os doit être considéré comme un signal d'alerte d'une pince trop forte qu'il faut alléger.



Douleurs cervicaux-brachiales, tendineuse et autres tracass...

Dans certains cas, malgré la correction saine de leur posture générale et de leur placements de mains, certaines personnes souffrent toujours de douleurs cervicaux brachiales et n'osent pas toujours en parler.

Même avec une bonne posture, personne n'est à l'abri de ces douleurs, surtout lorsqu'on a commencé la guitare en fin de croissance avec un bagage de tensions lié à des pratiques professionnelles ou des comportements corporels physio-psychologiques.

Pourtant il existe des solutions et de mon expérience, le Tuina se révèle être la seule qui soit véritablement efficace.

Le TUINA est une technique ancestrale très connue des Chinois puisque cette technique a débouché finalement sur l'utilisation des aiguilles aboutissant à l'acupuncture d'aujourd'hui.

Cette technique était pratiquée principalement pour soulager les personnes âgées souffrant d'arthrose et de problèmes articulaires. Pour autant elle est bénéfique à tout âge et soulage des douleurs articulaires et tendineuses.

Le Tuina est souvent pratiqué avec une autre technique complémentaire appelée Shiatsu (une technique digitale japonaise issue de l'acupuncture chinoise).

L'avantage de ces techniques c'est qu'elles visent dans un premier temps à détendre les muscles pour ensuite pouvoir plus facilement agir sur le squelette et débloquer des zones compressées.

Ensuite elles favorisent le flux sanguin et la circulation d'énergie dans les terminaisons nerveuses et tendineuses en suivant le parcours des méridiens jalonné par les points d'acupuncture.

Il s'agit là de massages profonds et de manipulations pour soigner (à ne pas confondre avec les massages dit de détente). Ces techniques s'avèrent être très douloureuses surtout dans les premières séances, mais le bénéfice qu'on en retire est extraordinaire !

Le lendemain de la séance il faut se reposer, quelques courbatures subsistent et une grande fatigue générale aussi. Mais on ressent dès la fin de la séance un flux de chaleur qui circule intensément dans les membres supérieurs et inférieurs (sensation très agréable) et au bout de quelques jours on sent notre corps détendu et élastique comme un chewingum mais avec une énergie incroyable !!!

Du coup la reprise de l'instrument se fait dans la détente et sans douleur, et c'est là que pour conserver plus longtemps le bénéfice de cette pratique, il faut veiller à adopter une posture instrumentale correcte et des gestes adaptés sans jamais forcer.

Pour conserver le bénéfice des séances Tuina, il est recommandé d'utiliser un siège T.podl conçu et réalisé par le kinésithérapeute François Delmas à Montpellier.

Ce siège monopodale (utilisé par les agriculteurs traditionnels pour la traite des vaches) permet de se tenir droit plus aisément que sur un siège traditionnel puisqu'il favorise une bascule du bassin de manière légèrement cambrée. De plus, il accompagne tous les micro-mouvements du musicien qui sont compensés par des muscles responsables d'une bonne tenue des vertèbres les reliant chacune les unes aux autres favorisant ainsi une meilleure tenue générale de la colonne vertébrale.

Par conséquent, pour les personnes souffrantes des articulations, des tendons et/ou du dos, l'association du Murata Guitar Rest et du siège T.podl sont vivement recommandés en complément des séances de TUINA ainsi que la prise de Nigari (chlorure de magnésium naturel), un complément alimentaire désintoxiquant et favorisant la souplesse des tissus cartilagineux (consulter l'avis de son praticien et d'un médecin, ce produit étant déconseillé aux personnes suivant un régime sans sel).

Pour plus de renseignements sur le TUINA cliquez ici (ou copiez/colliez ce lien):

<http://tuina.mtc.free.fr/page17.html>

Pour l'annuaire des praticiens en France et en Europe voyez ce lien:

http://www.fnmtc.fr/registre_internet.htm

Pour des informations sur le siège T.podl et l'adresse de Mr Delmas consultez ce lien:

<http://www.emmeformation.com/PDF/tpodl.pdf>

Références: Laurent Blanquart professeur de guitare au CNSM de Paris, Patrick Perrin revue Médecine des Arts, François Delmas kinésithérapeute, Roland Gozlan praticien TUINA.

<http://profguitaremontpel.free.fr/>