

Comment progresser ?

Catherine Weidemann
www.cithare.info - www.psalmos.com

Mettre une corde en vibration est loin de se résoudre à un simple mouvement de doigts, mais implique le corps entier qui doit **apprendre à s'accorder** avec l'instrument pour trouver un équilibre corporel harmonieux, source d'un jeu libre et épanouissant.

Par conséquent, le cithariste ne peut se passer d'une approche d'intégration du corps dans son entier, avec ses perceptions sensorielles, ses mouvements détendus, sa statique et sa respiration. Sur cette base, le tiré est une technique solide qui se construit avec ses différentes anticipations motrices liées à la sensation des intervalles et des distances entre les doigts.

La technique instrumentale dans l'histoire

À travers l'histoire, aucune technique instrumentale n'est restée figée. Bien au contraire ! Les instrumentistes ont cherché à l'améliorer en la voyant comme un champ d'expérimentation où leur créativité n'a pas eu de limite¹.

Le cithariste est également invité à expérimenter et à observer toujours plus finement. Par la précision de ses questions, il pourra chercher et trouver auprès de Catherine Weidemann des explications détaillées basées sur de solides connaissances.

Mettre en question pour progresser

L'ouverture intérieure est une clé essentielle pour questionner, améliorer, approfondir l'observation du corps et modifier une manière de faire jugée à un moment donné comme *moins efficace*. Progresser est ainsi un chemin où la technique évolue en permanence sans se figer.

Pour construire une technique de jeu

Trois critères simples mettent en évidence les limites d'une technique instrumentale et la direction à chercher pour l'améliorer :

1. Le premier critère, valable pour tous les instruments de musique, est la **détente musculaire**, non seulement de la main, mais aussi de l'ensemble du corps. La qualité sonore lui est directement liée : il n'y a pas de beau son ni de variété de timbre sans le fondement de la détente corporelle. La dextérité des doigts est aussi liée à la détente de l'ensemble du corps qui contribue à éliminer les freins entre les doigts. À la longue, le manque de détente provoque des pathologies bien connues chez les musiciens.

1 Pour le violon, Paganini est exemplaire. Avec ses Etudes et Caprices, la technique de l'instrument a fait un immense bon en avant.

2. Le second critère est la **mobilité** de chaque articulation. Lorsqu'une articulation est *figée* dans une position donnée, le jeu instrumental acquiert difficilement de la souplesse. Si un doigt d'appui est utilisé, il doit être stable en restant souple, sans impliquer l'immobilité de certaines articulations². Cette mobilité va de pair avec la détente. Conjointement, chacune d'elles permet une souplesse de jeu, pas seulement au niveau de la main, mais aussi de l'ensemble du corps.

3. Le troisième critère est l'intégration de la **proprioception**³. L'objectif de jouer un jour sans le contrôle des yeux est primordial et doit organiser autant la manière de travailler que celle de tenir la main au-dessus des cordes. C'est un critère efficace pour distinguer les *tirés*.

2 Pour les instruments à vent, le pouce – qui doit rester souple – prend souvent le rôle de doigt d'appui (trompette) tout en ayant aussi parfois une part de mouvements (flûte à bec). La mobilité de chaque articulation du pouce est aussi primordiale pour la technique de l'archet des instruments à cordes, pour lesquels un pouce bloqué en extension est la première cause de difficultés techniques. Pour la cithare, l'immobilité du pouce entre ses deux phalanges et/ou le même écartement entre le pouce et la paume peut être une source de tendinite de la masse musculaire du pouce. C'est un problème fréquent chez les citharistes.

3 La proprioception est la sensibilité qui permet de déplacer un segment corporel sans l'aide des yeux.