

Directeur de mémoire :
MATHIEU Marie-Christine

La Respiration à la clarinette :

INNEE OU ACQUIS ?



MARLAUD Diane

PESM Bourgogne
2012

Sommaire

<i>Introduction</i>	5
<i>Partie 1</i>	6
A) L'ENSEIGNEMENT DE LA RESPIRATION GRACE A UNE BONNE POSTURE	6
<i>a) Le lien entre posture et respiration</i>	6
<i>b) La respiration : un système de piston</i>	7
<i>c) La physiologie de la respiration pour souffler : l'enseigner ou pas ?</i> ...	10
B) LES ATOUTS D'UNE BONNE RESPIRATION	12
<i>a) Pour la technique instrumentale, le son</i>	12
<i>b) Les mauvaises tensions expiratoires</i>	14
<i>Partie 2 : Expérimentations</i>	16
A) PREMIERE EXPERIMENTATION	16
B) DEUXIEME EXPERIMENTATION	18
<i>Conclusion</i>	21
BIBLIOGRAPHIE	22

Introduction

L'enseignement d'un instrument de musique porte surtout sur l'instrument lui-même mais peu sur le corps. Or il s'agit d'un tout. De plus jouer d'un instrument de musique peut provoquer des douleurs dans le corps. Comment aider les élèves à modifier leur respiration et leur posture sans avoir eu soi-même de formation dans ce domaine ? Ne risquons nous pas de faire des erreurs ? Si le professeur ne le fait pas, qui peut le faire alors ?

Cette réflexion vise à montrer qu'il est possible et même indispensable de traiter les problèmes liés directement au corps. Comment cependant réussir à faire que les élèves aient envie de changer leur manière de jouer sans les démotiver ? Quelle place donner à l'enseignement de la respiration dans un cours d'une demi-heure par semaine ?

Dans une première partie, il est expliqué le lien qu'il existe entre respiration et posture, les atouts qu'apporte une bonne respiration, et s'il faut enseigner ou non la respiration à tous les élèves. La deuxième partie relate mon expérience personnelle lors de mon enseignement

Partie 1

A) L'enseignement de la respiration grâce à une bonne posture

a) *Le lien entre respiration et posture*

L'histoire psychomotrice diffère pour chaque enfant. Chacun se développe à son propre rythme tout en suivant une succession d'étapes incontournables. L'apprentissage d'un instrument de musique apporte toujours au développement psychomoteur de l'enfant. Jouer d'un instrument, permet de mieux ressentir son corps

Trois fonctions entrent en jeu dans le développement psychomoteur de l'enfant : le tonus, la posture et la motricité :

- « Le tonus, c'est l'énergie que consomme le muscle au repos dans les postures et au cours de la motricité » ¹
- « La posture est le maintien du corps en équilibre dans une position particulière grâce à l'action équilibrée des contractions du squelette. » ¹
- C'est la fonction posturale qui servira de base au mouvement.

Un enfant construit ses courbures pendant les douze premières années de sa vie. Il faut donc veiller avec les jeunes élèves à construire correctement leurs courbures afin qu'ils aient de bonnes bases posturales. Cet apprentissage va de pair avec l'apprentissage pur de l'instrument, cela forme un tout. Si les bons réflexes sont acquis dès le début, l'élève n'en sera qu'avantagé.

Un enfant dont les courbures vertébrales ne sont pas installées, respirera à l'envers. Pour bien respirer, une bonne posture est indispensable. Respiration et Posture sont indissociables.

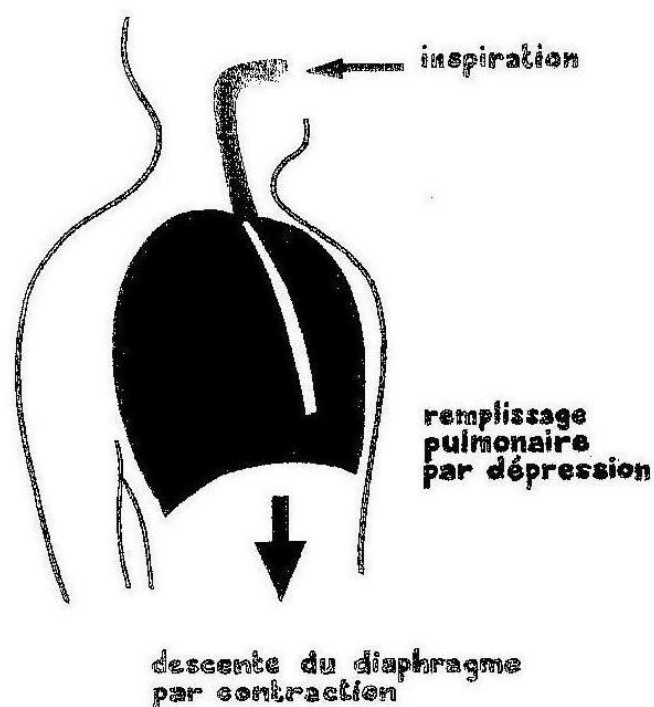
¹ Josiane LACOMBE : *Le développement de l'enfant de la naissance à 7 ans*

Les adultes ont leurs courbures qui sont déjà bien installées. Si elles ne sont pas physiologiques, il faudra les changer, reprendre de bonnes habitudes et effacer les automatismes. C'est un travail qui demande beaucoup d'attention, les mauvaises habitudes ont tendance à réapparaître si l'on ne fait pas attention.

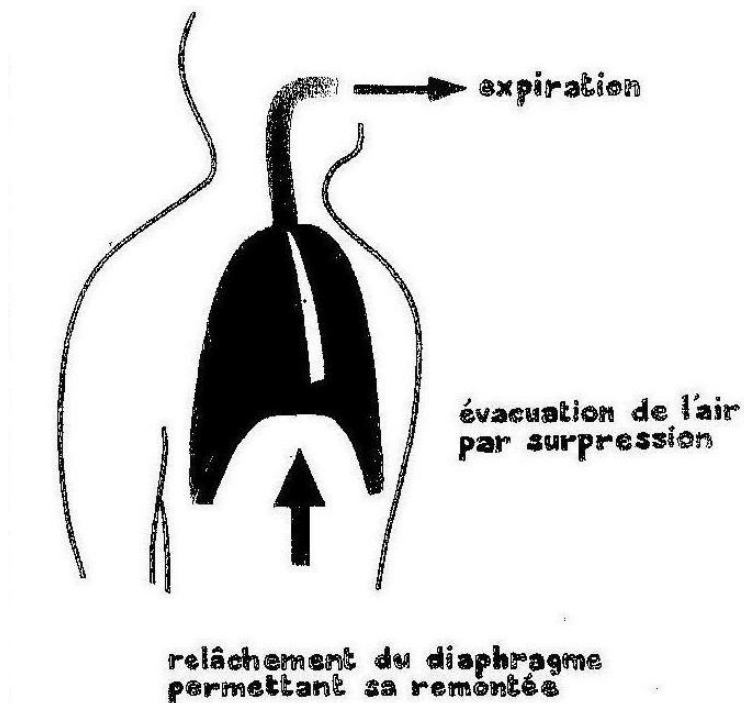
b) La respiration : un système de piston

Le fonctionnement de la respiration peut très bien s'apparenter au système du piston d'une seringue :

- Tandis que le diaphragme descend tel un piston, et écarte les côtes, les poumons se remplissent d'air. Naturellement le ventre se gonfle légèrement, cela est dû au fait que le diaphragme en descendant repousse les viscères, et non parce que les poumons se remplissent d'air. Ce n'est donc pas le ventre en se gonflant qui fait descendre le diaphragme. Le gonflement du ventre n'est qu'une conséquence.



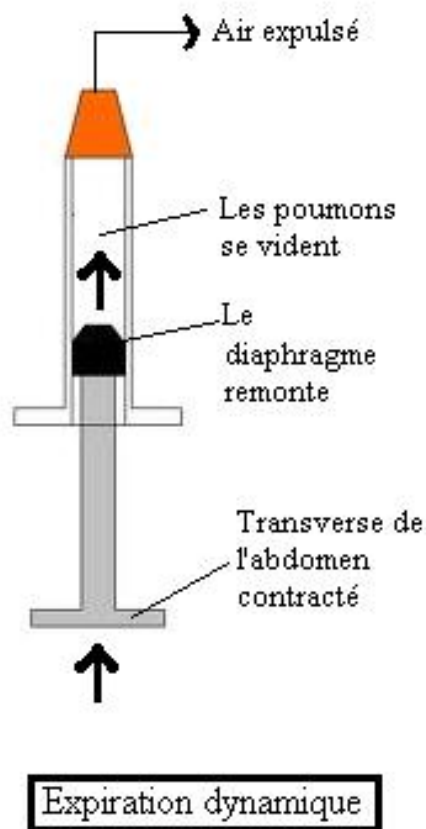
- Lorsque le diaphragme se décontracte, il remonte en s'allongeant et pousse l'air des poumons. Il s'agit ici de la respiration de repos. La simple remontée du diaphragme ne permet pas d'expirer en puissance. Au repos, l'expiration est passive. C'est le relâchement du diaphragme qui engendre l'expiration de repos.



Dans une expiration dynamique, l'expiration devient active par la contraction des muscles expirateurs. Pour expirer en puissance, il faut mettre en action le puissant muscle « transverse de l'abdomen », muscle antagoniste du diaphragme. Celui-ci se contracte et repousse les viscères, le diaphragme et les poumons. Il permet ainsi de vider les poumons et donc d'expirer.



La respiration tonique est donc principalement gérée par le diaphragme et le transverse de l'abdomen, deux muscles ancrés sur la colonne vertébrale. Pour une respiration efficace, il faut donc une posture adéquate, afin de permettre à ces muscles de fonctionner correctement



c) La physiologie de la respiration pour souffler : l'enseigner ou pas ?

Pour savoir s'il faut enseigner la physiologie de la respiration ou non, il faut déjà savoir comment respire l'enfant. Respire-t-il physiologiquement ou non ? Au repos ? Lorsqu'il souffle dans son instrument ? Un individu respire normalement quand son ventre se relâche à l'inspiration et se resserre à l'expiration. Au repos, le ventre ne se contracte pas ou peu à l'expiration (elle est passive). A la dynamique instrumentale, le ventre se serre au moment de l'émission de l'air. Si ces mouvements sont inversés au niveau de l'abdomen entre l'inspiration et l'expiration, la respiration est dite paradoxale.

Il est important de faire la distinction entre la respiration de repos et la respiration dynamique instrumentale. Pour jouer, il faut maîtriser ces deux respirations. Un élève peut avoir une bonne respiration de repos, mais une mauvaise respiration dynamique. Lorsqu'il souffle dans son instrument, sa respiration devient paradoxale. Pour corriger ce défaut, il faut partir de la respiration de repos de l'élève qui elle est physiologique. L'élève doit prendre conscience corporellement de cette respiration, ressentir ce qu'il se passe, observer afin de pouvoir l'appliquer avec son instrument.

Il peut aussi arriver qu'un élève respire à l'envers et au repos et en respiration dynamique. Cette situation est tout de même plus rare. Dans ce cas, il faut d'abord apprendre la respiration de repos. Cela n'empêche pas pendant les cours de continuer à faire jouer l'élève avec son instrument. Il faut veiller à ne pas démotiver l'élève. Il est important de prendre le temps nécessaire pour travailler la respiration. Le professeur doit donc prendre plus de temps et ne pas brûler les étapes pour l'apprentissage de la respiration. Cet apprentissage doit devenir un objectif à ne pas perdre de vue sur le long terme. Certains élèves auront besoin au moins d'une année pour comprendre comment respirer, et ressentir corporellement son fonctionnement afin de l'appliquer. Le professeur doit veiller à ne pas s'acharner sur une méthode d'enseignement, une seule explication. Si aucun progrès n'est visible assez rapidement, il ne faut pas hésiter à changer de méthode. Plusieurs méthodes pourront être complémentaires et faciliter l'apprentissage. Chaque élève est différent. Certaines méthodes fonctionnent mieux pour les uns, mais pas forcément pour tous. Parfois c'est en appliquant plusieurs méthodes qui se complètent, en contournant le problème que l'élève peut trouver de nouvelles sensations qui l'aideront à arriver au résultat escompté.

Si un élève respire correctement, le besoin de lui enseigner est bien moindre, les priorités sont ailleurs. Pour l'instant ce n'est pas le besoin de l'élève, mais il va falloir surveiller que sa respiration ne s'inverse pas. Tant que ça perdure, il n'est pas utile d'intervenir. Mais lorsque l'élève progresse, qu'il rencontre des difficultés sur des passages techniques, qu'il se raidit, il peut arriver que sa respiration s'inverse. L'élève se retrouve préoccupé par la difficulté rencontrée. A ce moment, il faut insister sur la respiration. Celle-ci était jusqu'à présent physiologique naturellement. L'élève commencera peut-être à poser des questions sur le fonctionnement de la respiration. C'est le moment idéal pour l'expliquer. L'élève intéressé sera très réceptif.

Le test respiratoire suivant sera déterminant et permettra de savoir si l'élève a une respiration paradoxale (à l'envers) ou si la respiration est physiologique (à l'endroit). La respiration sera qualifiée de paradoxale, si le ventre rentre lors de l'inspiration et sort lors de l'expiration.

Test respiratoire :

Il faut contrôler d'abord la respiration au repos en position assise, le dos contre le dossier d'une chaise :

- en respirant normalement
- en soufflant

Lorsqu'un élève a une respiration paradoxale naturellement ou lorsqu'il se met à souffler dans son instrument, plusieurs méthodes peuvent être utilisées.

On peut notamment se servir d'une ceinture de judo. Celle-ci servira, en la mettant autour du ventre au niveau du nombril de l'élève, à lui faire ressentir le sens de la respiration. L'enseignant devra serrer la ceinture lors de l'expiration de plus en plus fort et laisser du « mou » pour l'inspiration. Pour que l'élève se rende compte, il est utile aussi d'inverser les rôles, le professeur peut montrer l'exemple en laissant l'élève serrer la ceinture. Il ne faut pas chercher à tout prix à gonfler le ventre, ce n'est pas un objectif, mais une conséquence ; puisque le diaphragme descend à l'inspiration, cela pousse les viscères et par conséquent gonfle le ventre.

Si cet exercice fonctionne bien, au lieu de tester la respiration directement avec l'instrument, pourquoi pas utiliser un ballon, le but étant de le gonfler. Cela créera une résistance, sans qu'il y ait les réflexes liés à l'instrument. Il ne faut pas hésiter à allier la ceinture et le ballon.

Peu de professeurs sont capables de tester la respiration. Il s'agit d'un manque de connaissance de l'anatomie du corps humain, ce qui est plutôt dommage. Le fonctionnement physiologique des muscles respiratoires n'est pas toujours compris par les professeurs ni expliqué aux élèves. On sait qu'il faut faire de telle ou telle manière parce que cela s'est toujours fait comme ça, mais l'on ne sait pas si c'est le meilleur moyen. Ferions-nous confiance à un professeur de sport n'ayant aucune notion de l'anatomie du corps humain ? En musique, si l'instrumentiste utilise mal son corps lorsqu'il joue, non seulement il sera moins efficace et obtiendra de moins bons résultats, mais il risquera aussi d'avoir des douleurs et de se faire mal. Les principales douleurs chez les musiciens sont les maux de dos, les douleurs de l'épaule, les tendinites. Dans des cas plus extrêmes, certains musiciens, en général les professionnels peuvent être touchés par des pathologies beaucoup plus lourdes, telles le syndrome de surmenage, la dystonie de fonction, ce qui peut freiner leur carrière musicale.

B) Les atouts d'une bonne respiration

a) Pour la technique instrumentale, le son

Apprendre à jouer avec une bonne respiration, une bonne posture est bien évidemment le moyen de ne pas se faire mal, de respecter son corps. Même les musiciens qui ne ressentent pas de douleurs devraient adopter les bonnes habitudes. Il n'est pas nécessaire d'attendre de ressentir des douleurs pour veiller à sa posture avec l'instrument. Il peut arriver que la douleur se déclare très tardivement, et qu'elle perturbe ensuite très fortement le jeu du musicien qui ne se doutait alors de rien. La prévention peut éviter certains dommages. Les pathologies des musiciens peuvent se déclarer brutalement, sans qu'il y ait eu de signes auparavant.

Cependant, il est très rare qu'un professeur demande à ses élèves s'ils ressentent des douleurs lorsqu'ils jouent, alors que bien souvent les élèves sont sujets à des maux de dos, d'épaule... lorsqu'ils jouent. Les élèves ont malheureusement souvent tendance à se dire que cela est sans doute normal d'avoir mal et que ceci ne vaut pas la peine d'en parler. Beaucoup de musiciens s'accommodent de leurs douleurs, ils leur semblent tout à fait normal d'avoir des douleurs en jouant. Pour eux, tout musicien sérieux, travailleur doit y faire face. Ils prennent en général cela comme un signe positif, car ils ont l'impression de s'être donné au maximum. Dans cet état d'esprit, l'instrumentiste ne va alors pas se soucier de sa posture. Il n'a même pas conscience que s'il la modifie, ses souffrances pourraient être atténuées et même disparaître, ce qui lui permettrait, enfin libéré des douleurs, de laisser place au jeu musical.

De plus, dans le cadre d'un cours en école de musique, les élèves ne sont pas face à un kinésithérapeute mais à leur professeur de musique. Leurs attentes ne sont pas les mêmes, ils viennent pour apprendre l'instrument, faire de la musique. Le professeur peut effectivement voir les défauts de respiration et de posture de l'élève, mais ce dernier ne ressentira pas forcément le besoin de changer. Comment aborder les notions de respirations et de posture avec eux ? Surtout avec les jeunes enfants ? Il faut veiller à ne pas les démotiver. L'enseignement doit toujours rester musical. Ce qui intéresse le musicien, c'est de pouvoir jouer sans que rien ne le freine. Pour cela il porte souvent une attention particulière à ses mains, ses doigts, ses lèvres... Mais aucunement à sa respiration, ses épaules, la position de son bassin, ses bras... Il ne fait attention qu'à ce qui lui semble « utile », en lien direct avec son jeu sur l'instrument. Il n'a pas conscience, par exemple, que les crispations de ses mains, de ses doigts ; qui vont l'empêcher de jouer un trait plus rapidement, ne se résolvent pas uniquement dans la main elle-même. Tout le monde sait que la main est reliée au reste du corps, la solution du problème trouvera certainement ses sources dans le bras, l'épaule, les omoplates, et même la respiration...

Mais voilà ce qui sera beaucoup plus intéressant pour les musiciens et qui sera à la source de leur motivation : l'amélioration du son !

Une bonne utilisation gestuelle, associée à une respiration physiologique, se traduit en général par plus d'aisance pour les traits difficiles, par un meilleur son, plus de puissance, de profondeur dans le son, ce qui permet d'accéder à plus de musicalité. Ce sont ces atouts qui vont donner aux élèves l'envie de mieux respirer, de mieux se tenir... S'ils constatent une évolution dans leur jeu musical, s'ils voient le lien entre respiration et musique, alors ils

auront la motivation et le courage de modifier leurs habitudes. Se concentrer sur sa respiration, l'améliorer, l'intégrer, apportera toujours une amélioration dans le jeu musical. C'est le rôle du professeur de trouver, et de mettre l'accent sur ce qui a pu être amélioré dans le jeu instrumental. L'élève, se concentrant sur sa respiration, n'entendra peut-être pas de changements. Il faut amener l'élève à constater par lui-même. Par exemple sur des poses de sons, le son de l'élève sera souvent plus stable, ou encore, l'élève arrivera à jouer plus longtemps, ou plus fort....Ce constat ravira l'élève et en comprenant et en remarquant ces atouts, l'élève aura envie de continuer ce travail de respiration.

b) Les mauvaises tensions expiratoires

La respiration peut être dans le bon sens, bien maîtrisée, mais non efficiente. En effet, il ne suffit pas de bien respirer, il faut aussi s'assurer que rien d'autre n'empêche son bon fonctionnement. Imaginez-vous par exemple que vous vous serviez d'une seringue bouchée à son extrémité. En appuyant dessus rien ne sortira. Il en va de même pour la respiration.

Les muscles du cou et de la bouche peuvent freiner l'expiration. Lorsqu'un musicien a pris la mauvaise habitude d'utiliser les muscles de la gorge pour pousser l'air, il rétrécit le passage de l'air du corps à l'instrument. Marie-Christine Mathieu propose l'exercice suivant dans son livre *Gestes et Postures du musicien* : gonfler un ballon en basculant la tête d'avant en arrière. En allongeant les muscles du cou, il devient difficile de les contracter. Pour parvenir à gonfler le ballon, il devient indispensable de se servir du transverse de l'abdomen. Une fois que cet exercice est réussi, il faut demander à l'élève de gonfler le ballon, sans bouger, mais en ressentant l'action du muscle de l'abdomen lors de l'expiration. Contracter les muscles de la bouche lors de l'expiration empêche la langue d'être libre, et il devient alors difficile de détacher dans la vitesse. Les professeurs pourront peut-être résoudre le problème de détaché de certains élèves en vérifiant s'ils ne se crispent pas au niveau du cou et de la gorge.

Certains instrumentistes se servent de leur dos pour la respiration. Ils oublient la fonction de l'épaule. Pour les instruments plutôt lourds à porter pour les jeunes enfants, comme la clarinette, les élèves ont tendance à basculer le buste en arrière pour faciliter le porter de l'instrument et s'économiser. Ils ne se servent pas de leurs épaules pour lever

l'instrument. On observe alors des élèves très cambrés avec le bassin vers l'avant, en antéversion. La conséquence est que le muscle du diaphragme et le transverse de l'abdomen sont alors déjà en tension. Cela dévient très difficile de bien inspirer, la capacité à prendre de l'air est réduite et l'expiration ne sera pas puissante. En outre, utiliser le dos pour la respiration sera à l'origine de douleurs entre les omoplates et le bas du dos. En effet, le diaphragme est ancré sur la colonne vertébrale au niveau des omoplates. Si le diaphragme travaille trop en tension, les douleurs s'en font ressentir. Les muscles sont utilisés pour effectuer deux fonctions différentes ; maintenir une posture et effectuer un geste, un mouvement. On distingue les muscles dits « posturaux » des muscles « dynamiques ». Les muscles posturaux sont des muscles généralement courts, qui peuvent travailler longtemps sans se fatiguer. Bien utiliser les muscles posturaux permettra de créer des points fixes à partir desquels les mouvements pourront s'effectuer grâce aux muscles dynamiques. Ceux-ci sont plus longs et n'ont pas la capacité de travailler longtemps d'affilé. Ils doivent alterner entre des temps de travail et de repos pour être efficaces. Si un musicien n'utilise pas suffisamment et correctement ses muscles posturaux, alors pour combler ce déficit, il sollicitera, de manière accrue, l'utilisation de ses muscles dynamiques pour la posture. Or ceux-ci ne sont pas adaptés, ils se fatiguent très rapidement. Lorsqu'ils sont utilisés pour la posture et non le mouvement, ils ne peuvent pas alterner avec des temps de repos. Solliciter les muscles dynamiques pour la posture sera à l'origine de douleurs de ces muscles.

D'autres se servent de la main comme point d'appui pour la respiration. Les problèmes de main trouvent souvent leurs origines dans des défauts de posture éloignés. Or il n'est pas évident de s'imaginer que le problème d'une main trop crispée peut se résoudre au niveau de la respiration par exemple. Il paraît plus simple de penser qu'il s'agit uniquement d'un problème de placement de la main. Il s'agit alors d'essayer d'agir directement au niveau du problème. Il est important de ne pas s'obstiner si aucune amélioration n'est constatée. Il faut chercher ailleurs, regarder le corps dans sa globalité. Une main peut être crispée si les points fixes sont mal installés. La main devient un point fixe, ce qui empêchera la dextérité.

Partie 2 : Expérimentations

A) Première expérimentation :

- Louis : élève débutant, âgé de 9 ans. Très distrait. Lorsqu'il joue, il a le problème des joues qui se gonflent.

Remarque : Quand il souffle dans la clarinette, il respire à l'envers. Peut-être prend-il son point d'appui dans ses joues ?

J'ai alors décidé de tester sa respiration.

Contrôle de la respiration au repos en position assise, le dos contre le dossier de la chaise :

- en respirant au repos: la respiration de Louis est à l'endroit. On constate ensemble ce qu'il se passe. Il le formule de la manière suivante : « le ventre monte à l'inspiration et rentre à l'expiration ».
- en soufflant plus fort, (comme dans l'instrument) : la respiration est cette fois-ci à l'envers. Louis remarque que lorsqu'il souffle fort, à l'inspiration le ventre rentre et à l'expiration le ventre sort.
- En soufflant fort mais avec une ceinture autour du ventre : Je fais sentir à Louis que son ventre devrait rentrer à l'expiration en serrant sur la ceinture. Au bout de plusieurs essais, il parvient à souffler correctement. Il arrive à mieux sentir corporellement ce qu'il se passe.

Contrôle de la respiration avec le ballon, pour qu'il y ait une résistance sans les difficultés liées à l'instrument : le but est de gonfler le ballon :

Cet exercice n'a pas du tout fonctionné. Louis ne fait plus du tout attention à sa respiration et veut simplement gonfler le ballon comme il l'entend. Pour gonfler le ballon, il gonfle les joues. Je lui demande de gonfler le ballon en bougeant les joues. Je lui montre

d'abord un exemple. Il essaie et n'y parvient pas. Il est alors découragé, il aimerait pouvoir réussir tout de suite, sans efforts. On convient ensemble qu'il devra s'entraîner pendant la semaine à gonfler le ballon en bougeant les joues.

Je n'ai pas su lui faire comprendre que de bien respirer pouvait l'aider à gonfler le ballon et l'aider à ne plus gonfler les joues pour le ballon et pour l'instrument. Louis n'a pas vu le rapport à la musique. Ce dont il a envie pour l'instant, c'est jouer avec sa clarinette. La suite du cours s'est effectuée en musique.

La semaine suivante, il n'arrivait toujours pas à gonfler le ballon se gonfler les joues. J'ai alors décidé de changer de méthode. Louis est un enfant qui a du mal à rester concentré longtemps, il ne parvient pas à se stabiliser. Il navigue d'une jambe à l'autre, en jouant, il perd l'équilibre. Je lui ai alors proposé un second jeu tout en musique. Louis devait jouer son morceau sur un pied pendant deux mesures puis alterner et se mettre sur l'autre pied pour les deux mesures suivantes et ainsi de suite. Ce jeu a pour objectif de mettre Louis en instabilité afin de chercher à obtenir plus de stabilité. En exagérant l'instabilité, il se rendra compte qu'il a besoin de stabilité pour jouer.

Louis a trouvé ce jeu très amusant. Il n'y arrivait cependant pas très bien lorsque nous l'avons essayé, mais j'ai pu constater qu'il était cette fois-ci très motivé pour ne pas rester dans l'échec et réussir à tout prix.

Les vacances se sont écoulées et j'ai été agréablement surprise de voir qu'à la reprise des cours, il maîtrisait très bien cet exercice. Il arrivait à être stable sur un pied. De plus, on a remarqué ensemble un progrès en ce qui concerne la qualité du son. Les sons étaient plus stables. Cela allait de pair avec le fait qu'il ne gonflait plus ses joues comme auparavant. L'appui qu'il a trouvé dans ses jambes lui a permis de supprimer le point fixe qu'il avait créé au niveau de ses joues.

B) Deuxième expérimentation :

- Franck : élève adulte débutant la clarinette et ayant déjà joué du saxophone auparavant.

Constatation : il respire à l'envers. Problème de legato dans les phrases. Ce problème peut être dû à un manque de soutien au niveau de l'air expulsé dans l'instrument.

Contrôle de la respiration au repos en position assise, le dos contre le dossier de la chaise :

- en respirant normalement : le ventre sort à l'inspiration et rentre à l'expiration. Au repos, Franck respire bien.
- en soufflant fort: même constatation que pour Louis, la respiration fonctionne à l'envers.
- Je lui propose de croiser les jambes et de l'aider avec la ceinture autour de son ventre pour qu'il sente mieux ce qu'il faut faire. Au bout de plusieurs essais, il finit par gonfler le ventre lors de l'inspiration et de le rentrer lors de l'expiration.

Mais lors de l'inspiration, le ventre se gonfle et ensuite les épaules montent comme si le torse se gonflait. Puis lors de l'expiration, tout redescend et le ventre finit par rentrer.

J'ai l'impression qu'il gonfle son ventre artificiellement, mais que ça n'est pas efficace.

Lorsqu'il joue, le son est moins stable. Il me dit qu'il ne ressent pas le besoin de se servir de son ventre. Cela est peut-être dû au fait qu'il se crispe au niveau du cou.

Remarque : Franck a souligné le fait que quand il était jeune, pour le saxophone, on lui a fait travailler la respiration pendant plusieurs cours sans son instrument. Cela l'a démotivé. Je dois veiller à ne pas aborder le travail de la posture et de la respiration de cette manière.

Au fil des séances, Franck parvient à respirer correctement, il ne monte plus ses épaules lors de l'inspiration. Il arrive désormais à ressentir l'action du transverse lors de l'expiration. Je lui demande de faire des poses de son, c'est-à-dire de jouer une note, plutôt dans une nuance assez forte, et de tenir cette note longtemps. L'objectif est d'obtenir un son

stable. Le transverse se contracte correctement lorsqu'il joue. Cependant, de temps en temps, les sons paraissent ne pas bien sortir. Il a l'impression, qu'il y a un blocage, même s'il respire bien. Cette impression confirme le fait qu'il se crispe au niveau du cou. Je lui propose l'exercice suivant.

Exercice pour relâcher les muscles du cou :

Il s'agit de gonfler un ballon en ayant la tête relevée. Dans cette position, les muscles du cou étant étirés, il est d'autant plus difficile de les contracter. Franck essaie à plusieurs reprises jusqu'à très bien y arriver. Il a remarqué avoir besoin de s'appuyer encore plus sur les muscles abdominaux pour expirer. Je lui demande alors de gonfler le ballon cette fois-ci en position normale, mais en essayant de retrouver la même sensation qu'il m'a décrit.

Avec la clarinette, Franck constate que les sons sortent plus facilement, il n'y a plus ce « blocage ». Les notes sortent avec plus de puissance et plus de stabilité. Franck déclare « dès que je soutiens avec mon ventre, les notes sortent dès l'attaque. Avant, il y avait toujours un petit laps de temps entre l'attaque et l'émission du son ». Cette constatation se marie bien avec les propos de Françoise Mézière, qui dit « *La respiration ne s'apprend pas, elle se libère* »

Franck a maintenant bien assimilé le fonctionnement de la respiration. Il arrive désormais à expirer à l'aide du transverse de l'abdomen, tout en laissant les muscles du cou, de la gorge détendus. Il applique cela très bien lorsqu'il fait des poses de sons.

Cependant, lorsque l'on aborde des passages plus techniques, qui demandent une attention particulière pour les doigtés, plus de vélocité, Franck retrouve sans même s'en rendre compte ses anciennes et mauvaises habitudes. Il respire de plus en plus en levant les épaules, et oublie de soutenir son air. Il respire à l'envers. Je le lui fais alors remarquer. Il m'avoue que si je ne lui avais rien dit, il n'aurait pas porté d'attention particulière à sa respiration. Il essaie de rejouer le passage en se concentrant sur sa respiration. Il est pour le moment incapable de se concentrer à la fois sur sa respiration et sur la difficulté technique du passage à jouer.

Je choisis de contourner ce problème, cette fois-ci en lui demandant de chanter avec son instrument, de faire de la musique avec ce passage. Penser à chanter en jouant lui a naturellement permis de bien soutenir ce trait technique. La respiration est à relier avec la

musique. Il est indispensable d'avoir un soutien de l'air pour bien chanter, bien mener une phrase musicale, et vice et versa. Pour pouvoir interpréter une phrase musicale, il est nécessaire de bien soutenir son air, donc de bien utiliser le transverse de l'abdomen, autrement dit de bien expirer. Pour bien expirer, il est indispensable de bien inspirer. Une bonne respiration donne accès à plus de musique, d'interprétation.

Franck devra être très vigilant. Pour le moment, il devra vérifier souvent s'il respire correctement. Les nouvelles habitudes sont assez longues à acquérir. Il faut remplacer l'ancienne habitude, qui elle est bien ancrée dans le cerveau. Il arrivera souvent dans un premier temps que l'ancienne habitude revienne régulièrement. Il est important de s'en rendre compte pour pouvoir instaurer la bonne manière de faire. En étant attentif, Franck y arrivera très bien. De mon côté, je me dois de continuer à surveiller sa respiration et justement de lui faire remarquer lorsqu'elle n'est pas bien utilisée.

Conclusion sur les expérimentations :

Ces deux expérimentations ont été très positives pour moi. Elles m'ont permis de constater que c'est en essayant qu'on apprend, les explications que je donne aux élèves deviennent petit à petit de plus en plus claires. J'ai compris le fonctionnement de la respiration mais cela reste difficile à traduire aux élèves. Il ne faut pas avoir peur de tâtonner, cela peut nous donner des pistes pour résoudre les problèmes. Un élève comprendra très bien une explication, mais cela ne marchera pas forcément avec un autre élève. Chaque élève ressent les choses différemment. Il faut savoir s'adapter aux élèves. Bien sûr c'est exactement la même chose pour l'enseignement purement musical, comme l'interprétation, les rythmes... Au début, je ne savais pas du tout comment m'y prendre pour aborder la respiration avec mes élèves, je m'en sens beaucoup plus capable aujourd'hui. J'ai appris de nouveaux outils pour mon enseignement. Ces outils, non seulement, me permettent de parler de respiration, de bien l'enseigner, mais ils peuvent aussi m'aider à aborder l'interprétation, le développement du son... Cela m'a été très constructif. Avec les enfants, en abordant la respiration de manière ludique, ils peuvent être très intéressés et motivés. Je pense avoir enrichi mon enseignement. Cela me donne envie de continuer à trouver, ou inventer d'autres exercices en lien avec la respiration, la posture...le tout lié directement à la musique.

CONCLUSION :

Les professeurs de musique n'ont malheureusement pas assez de connaissances de l'anatomie du corps. Par conséquent, ils ne savent pas quelle posture ou quelle respiration est la mieux adaptées. C'est donc par manque de connaissances qu'ils ne s'attardent pas à mettre l'accent sur les problèmes de posture pendant leurs cours. Ils ne savent tout simplement pas comment s'y prendre.

La formation des professeurs sur ce sujet devient indispensable pour avoir en main d'autres outils fondamentaux permettant de compléter leur enseignement.

La posture n'est pas une finalité, mais un moyen qui est au service de la musique. Beaucoup de problèmes techniques, tels les difficultés de doigts, de phrasé... ont pour origine une mauvaise utilisation du corps.

Petit à petit cependant, le corps est de plus en plus mis en avant dans l'apprentissage de la musique. Des livres sont écrits à ce sujet, les stages se développent... Des intervenants viennent parler de ce thème au sein des formations des nouveaux professeurs de musique.

BIBLIOGRAPHIE

- CALAIS-GERMAIN Blandine : *Respiration*
- CHAMAGNE Philippe : *Prévention des troubles fonctionnels chez le musicien*
- LACOMBE Josiane: *Le développement de l'enfant de la naissance à 7 ans*
- MATHIEU Marie-Christine : *Gestes et Postures du musicien*
- ROSSET LLOBET Jaume et FABREGAS MOLAS Silvia : *L'entraînement physique du musicien*