NYCKEL RESUME du TRAVAIL TECHNIQUE SOCOURT 19/11/2016

Si vous le voulez :

Avant toutes choses :
Commencez par un petit temps de dépôt du poids du corps au sol/étirements/secouage/chasse aux tensions, alignement/centrage/placement dans le monde/ (éventuellement « Accord Corporel » et « Grand A ») pour être dans un état de réceptivité à « ce qui est là », accueillir « ce qui se propose » dans l'aller-retour permanent entre « je propose » et « qu'est-ce qui me répond », sans oublier de faire des « photos » de la globalité intérieure quand « quelque chose » se présente pour pouvoir les convoquer le moment venu. Cela évitera d'avoir à re-parcourir tout le chemin qui nous y avait amené (j'appelle ça des « raccourcis clavier »…)
Cette petite préparation a également pour effet, en déposant nos poids et casseroles au vestiaire, de libérer de la place pour ce que le travail va nous apporter :

Petites aides pour travailler moins, en douceur et en conscience… :

- Cette petite préparation vise à devenir toujours plus « intime » avec vous même pour pouvoir devenir « intime » avec votre instrument et ne former plus qu'un tout…

- Qu'est-ce que le son ???... Où est-il, où est la musique ???...
A priori dans l'air qui les véhiculent vers nos tympans mais tellement subtils et impalpables… Comment les toucher… impossible…
Par chance, nos instruments, quels qu'ils soient, nous offrent la possibilité de les ressentir matériellement par les vibrations qu'ils nous transmettent. Je vous propose donc de travailler dans toutes les directions qui vous permettront de sentir, ressentir ces vibrations. Les « diaphragmes » que sont les paumes de nos mains en sont comme les « récepteurs ».
Pour les apprivoiser, il convient évidemment de chasser toutes tensions qui pourrait les empêcher de se propager le long de nos doigts, phalanges, os de la main, poignets, avant-bras, coudes, bras, épaules, cou, dos, etc… Cela demande beaucoup de concentration et un peu d'entrainement au début..
Quand ressentir ces vibrations au centre de nos paumes devient familier, elles deviennent notre « Maître » à écouter, épouser et accompagner. Aucun pédagogue n'aura autant de pertinence que la leur…
Evidemment, pour y être réceptif, il nous faut faire un peu de place, d'où la petite préparation initiale…

Dans les 2 cas, main droite, main gauche, expérimentez le « son », la « musique » tout simplement comme un phénomène vibratoire à ressentir comme tels.

- Cherchez toujours l'équilibre, la symétrie générale, la détente. La tenue de l'instrument à la Didier François permet d'éliminer pas mal de tensions et d'utiliser l'archet sur toute sa longueur.

- Pensez à vous arrêter régulièrement pour retrouver la détente…

- Cherchez TOUJOURS le contact avec le son. Où se produit-il exactement (point de contact en mouvement pour l'archet, point de contact des sautereaux avec les cordes) ? Devenir intime avec le son…

- Pour la main droite comme pour la main gauche, la recherche de positionnement entre détente et fermeté demande du temps ; le temps minimum requis pour que les différentes chaines musculaires en action se musclent en proportion des actions demandées. C'est la raison principale du désarroi du débutant qui doit « épouser » l'instrument et ses deux composantes, l'archet et le clavier sans y avoir encore adapté son corps.

- Toujours décomposer les difficultés rencontrées en leurs plus petite composantes (apprendre vite avec des petites imprécisions sera toujours plus long et difficile à reprendre !).

- Dans tous les exercices, pensez **toujours** à en ralentir le tempo. Celui que l'on prend instinctivement est **toujours** un peu trop rapide. Sans parler de l'accélération inconsciente. Etre toujours **maître** de son tempo. Eventuellement, s'aider du métronome.

- Travailler très lentement et dans l'écoute, en décomposant en conscience chaque élément des gestes. Les travailler lentement, précisément et dans la rapidité de chacun des éléments permet, quand vient l'heure de jouer, d'accéder à une précision, des déplacements fluides.

- Le travail technique, c'est le travail technique. Au moment où l'on joue (pour soi, avec des amis ou sur scène), on oublie tout ça pour se mettre au service de la seule chose qui importe : la Musique…

Et Hop, c'est parti…

MAIN DROITE/ARCHET :

L'archet est un accessoire bien encombrant, un peu raide et rebondissant à la fois, qui semble parfois n'en faire qu'à sa tête.
Devenir « intime » avec lui me semble la meilleure solution. Comme si, au final, il devenait comme un 6ème doigt qui à la fois vous transmet les vibrations de son frottement sur les cordes et transmet à l'instrument votre Musique.

- Cherchez la fluidité de la position du bras, épaule basse, utiliser tout le poids naturel de la ligne épaule/bras/avant-bras/main/doigts/archet aussi souples que possible.

- L'archet n'a pas de fins… Le mouvement qui l'anime se déplace comme sur un axe infini…

- Cherchez le plan bras/avant-bras/main/doigts/archet. Celui-ci doit pouvoir se placer sur les différents axes de chaque cordes (4 plans) et des double-cordes (3 plans).

- Petit exercice : tenir l'archet en équilibre avec le minimum d'effort (à la limite de le laisser tomber). Ecoutez, goûtez, sentez son équilibre, son poids, sa matière. Puis le pencher légèrement jusqu'à l'horizontale en goûtant le transfert de poids, ce changement d'équilibre qui entraine progressivement votre main, et l'effort minimum progressif pour qu'il ne tombe pas.
L'action de vos doigts doit être aussi ferme que nécessaire, ni plus, ni moins tout en restant souple et légère.

- Décomposition de l'action de l'archet :

-poser au talon, appuyer, libérer le mouvement et le son jusqu'à la pointe. Lever l'archet.
-poser à la pointe, appuyer, libérer le mouvement et le son jusqu'au talon. Lever l'archet.
-Recommencer…

- Travail de la « pâte sonore » :

- Placez l'archet le plus près possible du chevalet (à la limite des sifflantes) sur un plan oblique dirigé vers le centre du chevalet

- Appuyez aussi fort que possible puis libérer le son en mettant l'archet en mouvement. Ce « trop » doit permettre de contacter votre son. Il sera temps d'enlever du poids quand on a trouvé ce contact pour faire vivre la « pâte » en douceur et « peindre » votre tableau musical.

- Cherchez, « creusez » le son, cherchez sa plénitude, sentez comment tout l'instrument répond.

- D’abord sur les cordes à vide, puis en montant une gamme très lentement, une note par aller -retour.

- Allongez le mouvement de l’archet, « conduire » le son sans jamais le lâcher. Pensez à utiliser plus de longueur d’archet qu’à votre habitude, ce qui influe sur la vitesse d’archet.

- Allez à la rencontre des vibrations au centre de la paume de la main, c’est là qu’est le son ! Cette sensation doit pouvoir vous guider, être LE Maître.

- Essayez parfois de contrôler sa respiration en inspirant sur les tirés et expirant sur les poussés. Cela permet une meilleure ouverture vers le monde…

Nous avons abordé également l’aspect rythmique de l’archet avec le « shuffle » (ta-tagada-tagada-tagada…). A pratiquer sur « Liza Jane ».

MAIN GAUCHE :

Comme pour la main droite, les doigts de la main gauches doivent trouver leur place entre détente et fermeté…
Fermeté dans l'action de petits « marteaux » (agissant tant en posant les doigts sur les touches du clavier qu'en les enlevant) et détente de tout ce qui n'y contribue pas.
Sans oublier que contrairement au violon, les sautereaux rajoutent un intermédiaire entre doigts et cordes. Encore des éléments à intégrer, à « intimiser »… Le changement de hauteur des notes se trouve exactement au point de contact des sautereaux sur les cordes. C'est là que votre concentration, votre intention doivent se placer. Ce qui signifie que les touches des sautereaux sont à vivre comme les prolongements de vos doigts. En fait, le bout de votre doigt, c'est le sautereau au contact de la corde.

- Parcourez en conscience (éventuellement les yeux fermés) la « géographie », le « plan » du clavier pour trouver l'intimité, la proximité maximum, le contact avec les touches.

- Cherchez la détente, la fluidité, la position naturelle du bras (même recherche que pour le bras droit), l'arrondi des doigts et leur réunion au creux de la paume de la main.

- Faites « la chasse au gaspi » en conscientisant tout mouvement des doigts inutile, trop long, parasite.

Allez en douceur, en sensualité, en conscience.

Mécanique des doigts :

 - Pratiquez gammes majeures, mineures, par tierces, par quartes dans cet état d'esprit.

- Ornementations :
Appogiatures (3 notes : monter, descendre d'1 ton ou demi-ton selon la gamme où on est) sur chaque doigt.

- « Rolls » à partir de chaque doigt (i, ma, ann. aur.) : tourner autour de la note maitresse (ex : SOL La Sol Fa Sol) de façon très dynamique, rapide, percussive. Tricherie sur les cordes à vide (ex : RE mi sol mi ré).

Laurent VERCAMBRE