

Ce qu'il faut savoir avant de s'entraîner à la guitare

Savoir travailler en conscience



Image by Gerd Altmann from Pixabay
<https://pixabay.com/illustrations/artificial-intelligence-brain-think-3382507/>

Une chose fondamentale à savoir lorsqu'on étudie la guitare est « comment retenir correctement l'information ». Et pour cela, il est important de comprendre que sont les états de conscience.

Semblables à la programmation d'un ordinateur, les informations perçues par les sens sont inscrites sur le disque dur de l'inconscient humain. Cependant, pour que cette information soit inscrite correctement, l'étudiant doit être pleinement attentif à ce qu'il fait lors des séances d'entraînement.

En bref, un moment d'inattention est comme un second écran qui se glisse dans votre mental entre vous et ce que vous êtes en train de regarder.

Si vous consultez le Web à la recherche d'articles en lien avec la neuroscience, vous constaterez qu'une statistique émergera de celle-ci. Selon les études menées, 95 % de nos actions quotidiennes seraient sous le contrôle de l'inconscient. Ce qui équivaut à dire que nous vivons comme des robots 95 % du temps.

Inconsciemment, nous exécutons quotidiennement un flot d'activités auquel nous ne prenons plus attention. Ainsi, manger, respirer, marcher et même conduire une automobile sont intégrés à la routine pendant que notre esprit erre d'une préoccupation à l'autre. À un point tel qu'il arrive parfois que notre vie se déroule dans notre tête et non plus en étant en relation avec ce qui nous entoure.

Il en est aussi ainsi lorsque l'on joue d'un instrument de musique. Comme pour tout ce que l'on fait, jouer de la guitare est une activité qui doit être exercée dans une totale conscience afin que les mouvements puissent être programmés adéquatement dans votre inconscient. C'est ce qui permet par exemple à un guitariste de parler, de chanter et même de danser tout en jouant de sa guitare.

Lorsque vous jouez une fausse note, ceci n'est pas une erreur, mais simplement un choix aléatoire parmi les nombreuses programmations inscrites dans votre inconscient. Si vous désirez vraiment obtenir une technique parfaite à la guitare, vous comprenez alors l'importance que vous devrez apporter à l'exécution consciente de chacun de vos gestes à chaque instant.

Prendre au sérieux l'étude de la guitare

Ce programme a été élaboré de façon à respecter les principes suivants recommandés par les neurosciences¹ et les sciences de l'apprentissage² :

1. Organiser l'information;
2. Utiliser les repères connus;
3. Construire sur les connaissances acquises;
4. Varier le contenu des répétitions;
5. Canaliser l'attention;
6. Stimuler les différents systèmes de mémoire :
 - *kinesthésique;*
 - *sémantique;*
 - *procédurale;*
 - *motrice;*
 - *explicite (mémoire consciente);*
 - *implicite (mémoire inconsciente);*
7. Répéter les exercices;
8. Avoir un retour sur les apprentissages;

La réussite de votre apprentissage dépend donc du respect de ces huit recommandations qui se résume à peu près ainsi :

- *Créez-vous un environnement sans distraction et entreprenez votre entraînement quotidien avec une séance de méditation afin de libérer votre esprit et le préparer à apprendre;*
- *L'information retrouvée sur « fretboard.guitars » est organisée de manière progressive en modules et subdivisée en jour. Cette façon de procéder vous permettra de varier votre entraînement et de progresser rapidement dans l'apprentissage théorique et pratique de la guitare. Portez une **très grande attention** au contenu du premier module. Effectivement, celui-ci contient tous les éléments de base qui sont essentiels à l'exercice de la guitare. Ces éléments seront repris intégralement dans le contenu des modules suivant avec l'ajouts d'apprentissages complémentaires;*
- *Stimulez la mémoire kinesthésique en prenant une posture à la guitare dite « classique » et portez une attention particulière (préférentiellement en fermant les yeux) aux tensions exercées au niveau du cou, de la mâchoire, des épaules, des poignets, des mains et des doigts et efforcez-vous à relâcher celles-ci.*

¹ <http://parisinnovationreview.com/article/les-quatre-piliers-de-lapprentissage-stanislas-dehaene>

² http://lecerveau.mcgill.ca/flash/capsules/outil_jaune08.html

- *Stimulez la mémoire procédurale en regardant attentivement où vous placez les doigts sur le manche de votre guitare. Soyez méticuleux, prenez soin de bien positionner le bout de chacun de vos doigts sur les cordes afin d'obtenir le meilleur son possible. Écoutez attentivement les sons que vous produisez tout en vous efforçant d'en améliorer la sonorité. Restez détendu et surtout **pratiquez lentement**. Une bonne sonorité s'acquière progressivement en laissant le corps s'adapter graduellement à l'instrument;*
- *Stimulez la mémoire sémantique en nommant le nom des notes à chaque son que vous produisez tout en portant attention à la position de chacune d'elles sur le manche de la guitare;*
- *Stimulez la mémoire motrice et la mémoire explicite en répétant les exercices au cours d'un autre moment de la journée sans avoir recours au contenu du programme. **À chaque instant, soyez très attentif à ce que vous faites !***
- *Stimulez la mémoire implicite en écoutant régulièrement les pièces de votre répertoire et en observant sur vidéo le jeu de vos guitaristes préférés;*
- **Important** : *Pour avoir un retour sur les apprentissages, filmez chacune de vos pratiques et réécoutez-les immédiatement après votre séance d'entraînement et apportez les corrections nécessaires immédiatement.*

En suivant à la lettre les recommandations de ce programme d'entraînement, vous serez en mesure de déployer votre plein potentiel à la guitare. De plus, en complément à ce programme, il vous est suggéré de consulter le livre « The Principles of Correct Practice for Guitar » de Jamie Andreas. Un excellent ouvrage qui explique plus en détail comment bien s'entraîner.

« Le prix d'un bon niveau de guitare ne se résume pas au temps passé à s'entraîner, mais à ce que nous faisons lorsque nous nous entraînons. Ce que nous faisons avec nos doigts bien sûr, mais, surtout, ce que nous faisons avec notre esprit, avec notre attention. » — Jamie Andreas

<https://www.guitarprinciples.com/>

À votre succès !