

Comment préparer son entraînement à la guitare?

La bonne posture

Peu importe le style musical que vous désirez jouer, la posture de base dans le cadre de ce programme d'entraînement est la même pour tous au cours des 4 prochains mois. De plus, maintenir cette posture serait une bonne habitude à prendre à long terme.



Figure 1

Lorsque l'on débute à la guitare, on doit s'adapter à l'instrument. Si au cours de votre entraînement vous ressentez des inconforts, vous devez vous réinstaller de façon à être totalement « détendu ». Cette posture permet donc cette détente optimale. Rappelez-vous que l'objectif de ce programme est « d'apprendre à bien jouer en un rien de temps » en utilisant votre plein potentiel. Si votre esprit est préoccupé par des inconforts ou que vos mouvements sont entravés par une mauvaise posture, vous perdrez l'efficacité de votre session d'entraînement. Pour l'instant, en vous installant préférablement face à un miroir, prenez la posture « classique » chaque fois que vous planifiez de vous exercer à la guitare. Si vous souhaitez développer autrement votre style, vous pourrez toujours, une fois maître de votre instrument, « lâcher votre fou ! »



StockSnap CC0 — Creative Commons
<https://pixabay.com/fr/noir-et-blanc-personnes-musicien-2564630/>, ajout d'un X rouge.

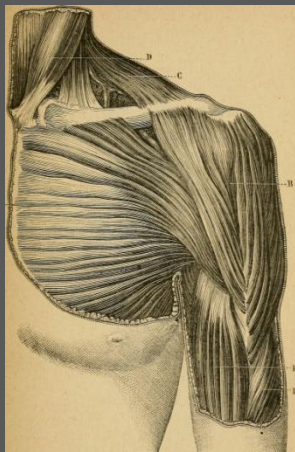


Pour vous assurer d'avoir une bonne posture, vous devrez vous procurer certaines choses. Premièrement, il vous faut une chaise droite confortable et deuxièmement, un « appui-pied » ou tout autre objet pouvant supporter votre pied gauche comme sur la figure 1.

La posture « classique » doit ressembler à ceci :

- assis sur le bord de la chaise avec le dos bien droit;
- le dos de la caisse de la guitare est légèrement incliné vers l'arrière, reposant sur l'abdomen;
- les jambes sont légèrement écartées pour laisser de la place à la guitare;
- la jambe **gauche** doit être surélevée sur un appui-pied ou un tout autre objet similaire;
- la guitare reposant sur la cuisse **gauche** pour une meilleure stabilité;
- la tête du manche de la guitare est au même niveau que l'épaule **gauche**;

IMPORTANT !



Pozzi, Adrien, 1894
elmentsdanatom00pozz
Aucune restriction de copyright
connue

Lorsque l'on débute une activité comme jouer de la guitare, tout semble difficile, même tenir l'instrument sur soi !

À la guitare, il est d'une grande importance d'apprendre à détendre les muscles du haut du corps, non pas seulement pour éviter de développer des tensions douloureuses au niveau des omoplates ou du cou, mais aussi pour focaliser l'effort musculaire sur le mouvement des mains et des doigts.

Outre les articulations situées à chaque extrémité des clavicules, ce qui retient les bras au tronc ce sont principalement les muscles du cou et des omoplates en stabilisant l'articulation scapulothoracique. Si vous soulevez l'épaule droite de façon crispée en jouant de la guitare, l'effort musculaire nécessaire pour réaliser votre jeu est alors augmenté et devient plus laborieux.

Il est important de surveiller votre position devant un miroir, car rares sont les personnes qui ont une posture naturelle parfaitement symétrique. Vous aurez donc à porter attention aux aspects suivants de votre posture :

- maintenir le dos droit (ne pas vous courber sur l'instrument);
- un bon alignement des épaules sur un axe horizontal;
- un bon alignement du tronc sur un axe vertical;
- ne pas « casser » le poignet gauche de façon exagérée, mais plutôt relâché;

Prenez conscience de votre corps et de ce que vous faites

Comme vous avez pu le constater, la guitare est asymétrique et contrairement à un piano, la touche de la guitare est irrégulière; les écarts entre les « barrettes » vont en décroissant du haut vers le bas, la base du manche est plus large qu'en haut. Avant de jouer de la guitare, il faut en premier lieu apprivoiser l'instrument.

Prendre conscience de votre corps signifie « savoir où vous êtes » par rapport à l'instrument et vice versa. En prenant la posture classique avec la guitare, vous fermez les yeux quelques instants pour identifier les inconforts, les corriger et vous assurez que tout votre corps est bien détendu, même la mâchoire. Prenez le temps de sentir la position de votre dos, de votre cou, de la tête, de vos épaules, de vos coudes, de vos mains, de vos doigts, de vos pieds et des jambes. Une fois que tout cela est fait, vous êtes alors prêt à commencer l'entraînement. Cette prise de conscience passe par un processus d'entraînement physique qui fait appel à la « proprioception ».

La « proprioception »

La « proprioception » implique le synchronisme d'un ensemble de structures corporelles qui vous permettra de jouer de la guitare les yeux fermés et sans fausses notes, tout comme un artiste du cirque en arrive à accomplir des figures de haute voltige avec une impression de facilité. Ainsi à travers l'entraînement, vous effectuez un processus de « programmation neuromusculaire » qui, par les différents systèmes de mémoire, inscrit dans votre inconscient la séquence des mouvements qui doit être réalisée à la guitare. Éventuellement avec la répétition, ces mouvements conscients se transformeront en réflexe tout comme l'est devenue la marche, la conduite automobile ou toute autre activité pour laquelle vous êtes maintenant habile.

Cet aspect de l'entraînement à la guitare est la clé de votre succès. C'est en portant ainsi une attention soutenue à tout ce que vous faites que vous programmerez en un temps record vos mouvements avec précision et fluidité. Et bien sûr, toujours avec la ferme intention de produire un son bien défini sans bruits parasites.

Exécuter un mouvement 5 000 fois !

Certains enseignants rapportent qu'il faut exécuter un mouvement 5 000 fois avant qu'il soit bien intégré. Ceci est en partie vrai, mais cette affirmation nécessite cependant quelques précisions.

Si vous vous exercez avec concentration, lenteur et constance, maîtriser un mouvement peut parfois ce faire en quelques minutes. Par contre, si vous vous exercez de façon inconstante, différentes possibilités seront alors programmées dans vos systèmes de mémoire pour un même mouvement. Lors d'une prestation, l'état émotif dans lequel vous serez influencera votre jeu et laissera vos systèmes de mémoire « piger au hasard » dans ces multiples possibilités. En résumé, ces phénomènes ne sont pas des erreurs, mais de mauvaises programmations.

Ce qui nécessite les 5 000 répétitions et plus c'est le maintien de vos acquis et le perfectionnement de tous les systèmes participant au mouvement en question. En révisant quotidiennement vos exercices avec concentration et constance, vous allez parfaire votre art, cristalliser l'information dans vos systèmes de mémoire, améliorer le synchronisme et la fluidité de vos mouvements. Ceci en développant toutes les aptitudes musculaires et neurologiques requises à l'exécution de la tâche.