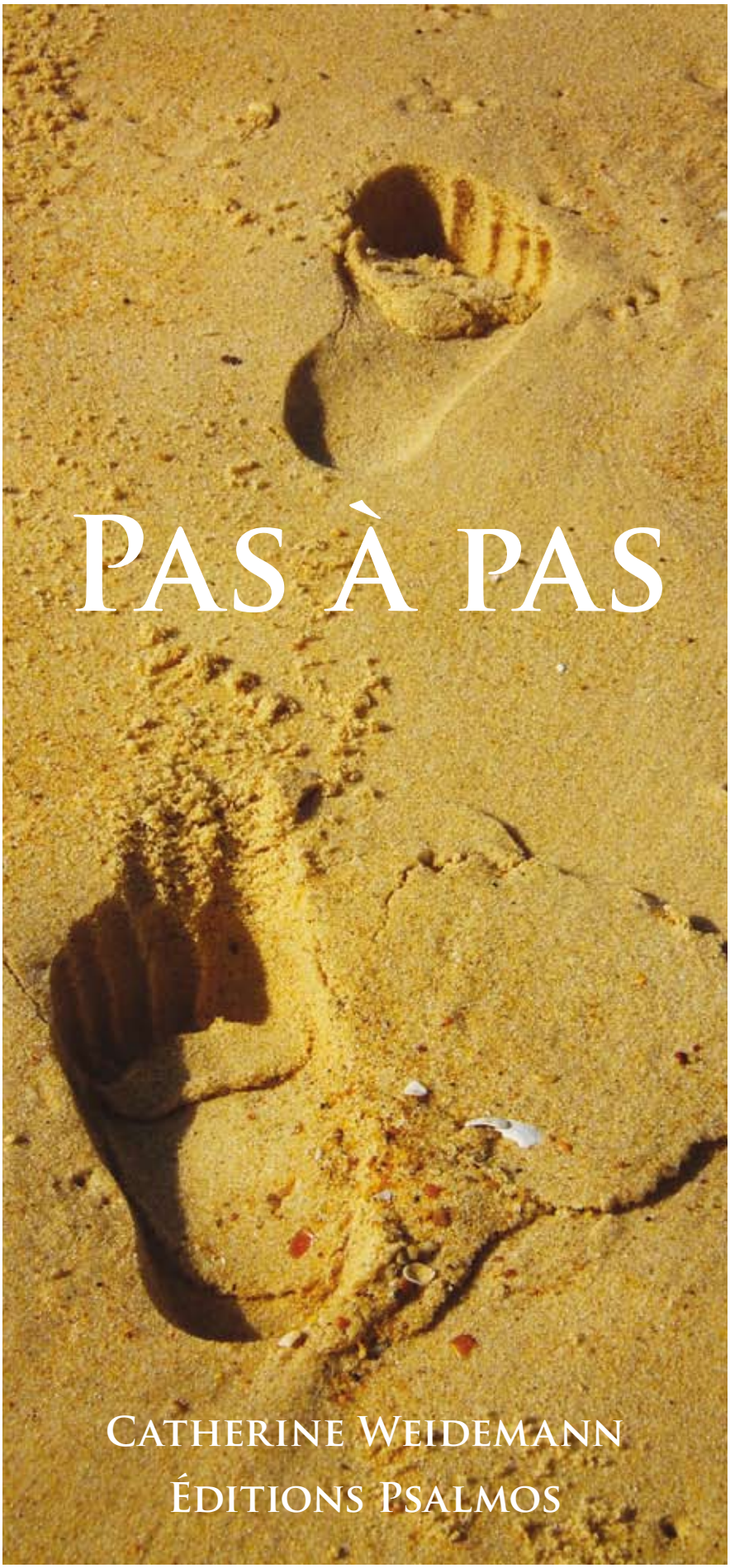
1

Seconde entre deux doigts

Exercices techniques pour psaltérion ou cithare à accords



Pas à pas

Catherine Weidemann

Éditions Psalmos

Pas à pas, la technique instrumentale se construit avec patience et amour. Jour après jour, les doigts trouvent progressivement leurs repères sur les cordes et deviennent plus agiles. Peu à peu, le corps se détend pour *faire-corps* avec la musique en liant la souplesse des mouvements à la pulsation et à la respiration.

Construire une technique instrumentale est une longue marche où il faut se donner le temps d'apprendre. En effet, ce « *bâtissage* » ne peut être une course, mais bien davantage un long pèlerinage plein de découvertes et de rencontres avec nos propres limites. « Patience » est la compagne nécessaire à chaque étape de ce voyage passionnant pour avancer *pas à pas*.

L'essentiel n'est pas le but, mais le chemin parcouru dans la joie et la paix.

1. Présentation

La technique instrumentale du psaltérion ou de la cithare à accords est analysée minutieusement à travers plusieurs recueils d'exercices publiés sous le titre *Pas à Pas*. Toujours avec la même didactique, chacun explore un aspect particulier de l'interaction très fine entre la motricité, les canaux sensoriels et la musique.

Pas à Pas 1 est le premier recueil qui présente une série d'exercices travaillant l'intervalle de seconde entre deux doigts à travers huit tonalités et leurs relatives.

Un *presque-débutant* y trouve des exercices pas trop difficiles pour construire des bases solides. Un *avancé* peut trouver les éléments d'analyse de la technique qui lui permettent de mieux comprendre les lacunes de son jeu et de combler ainsi ses manques avec des partitions ciblées.

Il est possible de travailler ces exercices pratiques avec différentes techniques de jeu (buté ou tiré avec leurs variantes possibles), sans forcément connaître celle que j'utilise personnellement. Les explications didactiques concernant le mouvement et la souplesse du jeu ne sont alors pas toutes suivies.

Ceux qui souhaitent approfondir l'enseignement proposé peuvent prendre connaissance de deux autres ouvrages[1] auxquels il est très souvent fait référence :

En chemin vers ton jeu - fiches techniques (2008) présente une diversité de mouvements à disposition pour un jeu souple et détendu.

Corps en jeu - une analyse corporelle de la technique du psaltérion ou de la cithare à accords explique théoriquement la didactique utilisée dans les recueils *Pas à Pas*. Il sera publié en 2013.

1 WEIDEMANN Catherine, Éditions Psalmos.

3. Seconde entre deux doigts
Descriptif didactique

Les exercices suivants permettent de travailler :

- L'écart de seconde entre deux doigts
- Le déplacement latéral du bras droit sur un ton ou un demi-ton
- L'ouverture du pouce gauche entre trois accords
- La posture de base, le lien entre pulsation et respiration
- L'anticipation

Avant de commencer à jouer, être attentif à la position assise devant l'instrument, aux points d'appui, à la place du centre de gravité et à la fluidité de la respiration.

3.1. L'écart de seconde entre deux doigts

Pour commencer, je ne conseille pas de travailler l'intervalle de seconde entre le pouce et l'index. En utilisant uniquement ces deux doigts, l'annulaire et l'auriculaire ont facilement tendance à se crisper à l'intérieur de la paume. Ceux qui ont acquis la souplesse du bras jusqu'aux doigts et qui aimeraient aussi expérimenter ce doigté doivent rester attentif à la détente de la main et à sa position en arche[1] entre le pouce et l'auriculaire, pour conserver l'unité de la main au-dessus des cordes. En ce cas, l'annulaire et l'auriculaire sont fléchis naturellement sans être crispés.

Repérer les intervalles de tons (seconde majeure) et de demi-tons (seconde mineure) sur la partition.

Dans les diverses tonalités, bien repérer les notes altérées en fonction de l'armure, si possible sans devoir ajouter l'altération devant la note.

Jouer avec la flexion des doigts ou la supination[2].

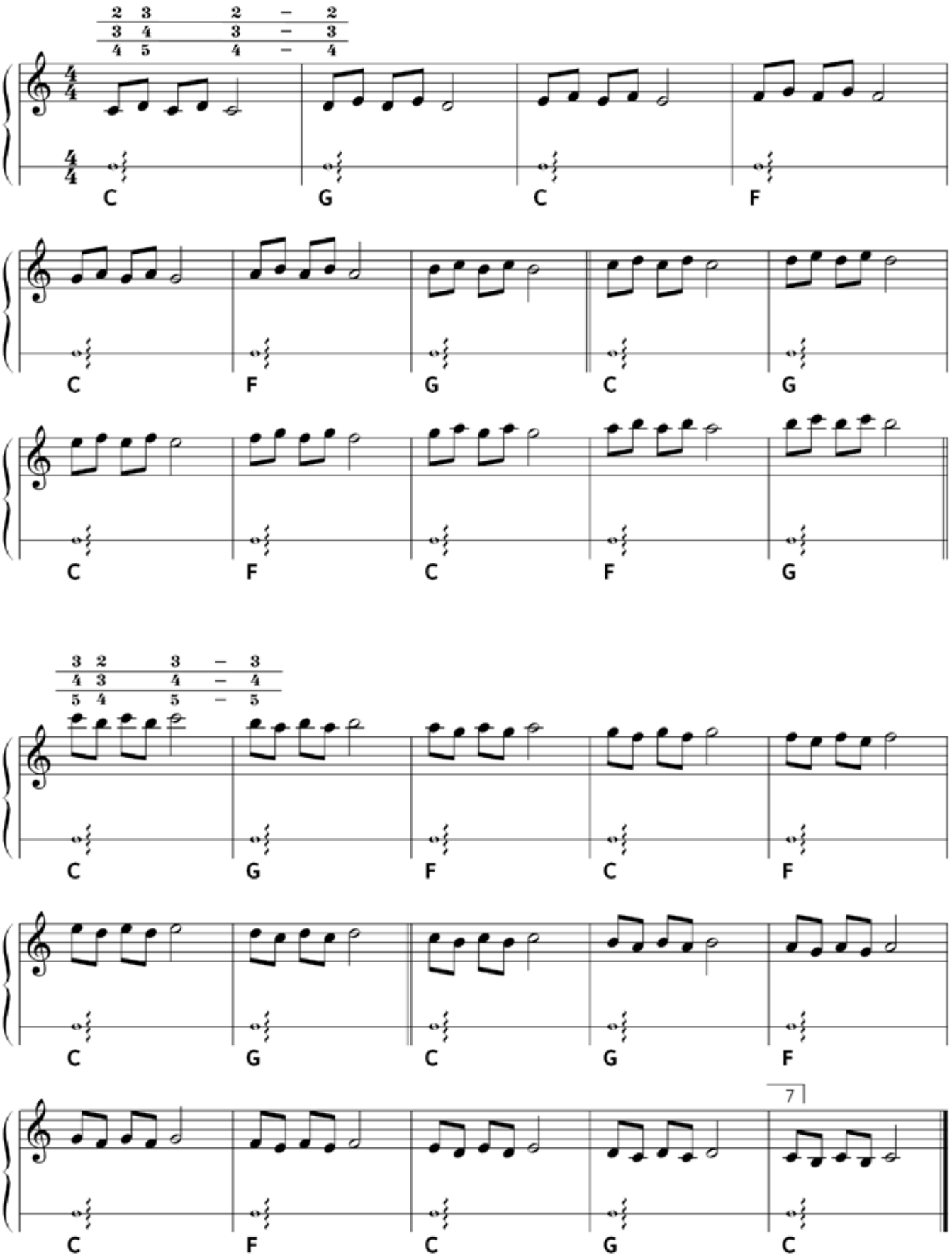
Pour les personnes ayant du rhumatisme dans les mains : un travail technique plus intensif peut occasionner des douleurs. Si c'est le cas : privilégier la supination. Être particulièrement attentif au minimum de force dans la main. Ne jouer ces exercices que pendant 5 minutes et augmenter progressivement le temps de travail. Avant et après chaque exer-

1 *Corps en jeu* propose une analyse détaillée des différentes positions de la main au-dessus des cordes ainsi qu'une description de l'arche de la main, sur laquelle se construit l'unité de la main.

2 Pour tous les mouvements de la main droite, se référer à *En chemin vers ton jeu*, pp. 29-37.

G - C - F

Alterner deux doigts sur un accord arpégé



 © Psalmos 2012

Table des matières

1. Présentation 5
1.1. Des exercices pour quels instruments ? 6
1.2. Progression et descriptifs didactiques 7
1.3. Systématique des exercices 8
1.4. Systématique de l'écriture 8
1.5. Utilisation de symboles généraux 9
1.6. Méthode de travail avec les symboles 10
1.7. Derniers conseils pratiques 12

2. Notation musicale 13
2.1. Jeu et notation des accords 13
2.2. Jeu et notation de la main droite 14
2.3. Indications pour les cithares 7/7 15

3. Seconde entre deux doigts 17
3.1. L'écart de seconde entre deux doigts 17
3.2. Le déplacement latéral du bras droit 18
3.3. L'ouverture du pouce gauche entre 3 accords 19
3.4. La posture de base, le lien pulsation/respiration 20
3.5. L'anticipation 21
3.6. Conseils pour ceux qui jouent en buté 21

4. Dextérité des doigts 89
4.1. La coordination gauche / droite 90
4.2. La posture de base, le lien pulsation/respiration 90
4.3. L'anticipation 91
4.4. Les variations rythmiques 91
4.5. L'endurance 91
4.6. La rapidité 92
4.7. Conseils pour ceux qui jouent en buté 93

Photos, mise en page et impression : Psalmos, Freiburg
Impression : janvier 2012