

Votre POSITION à la guitare VARIABLES d'ajustement



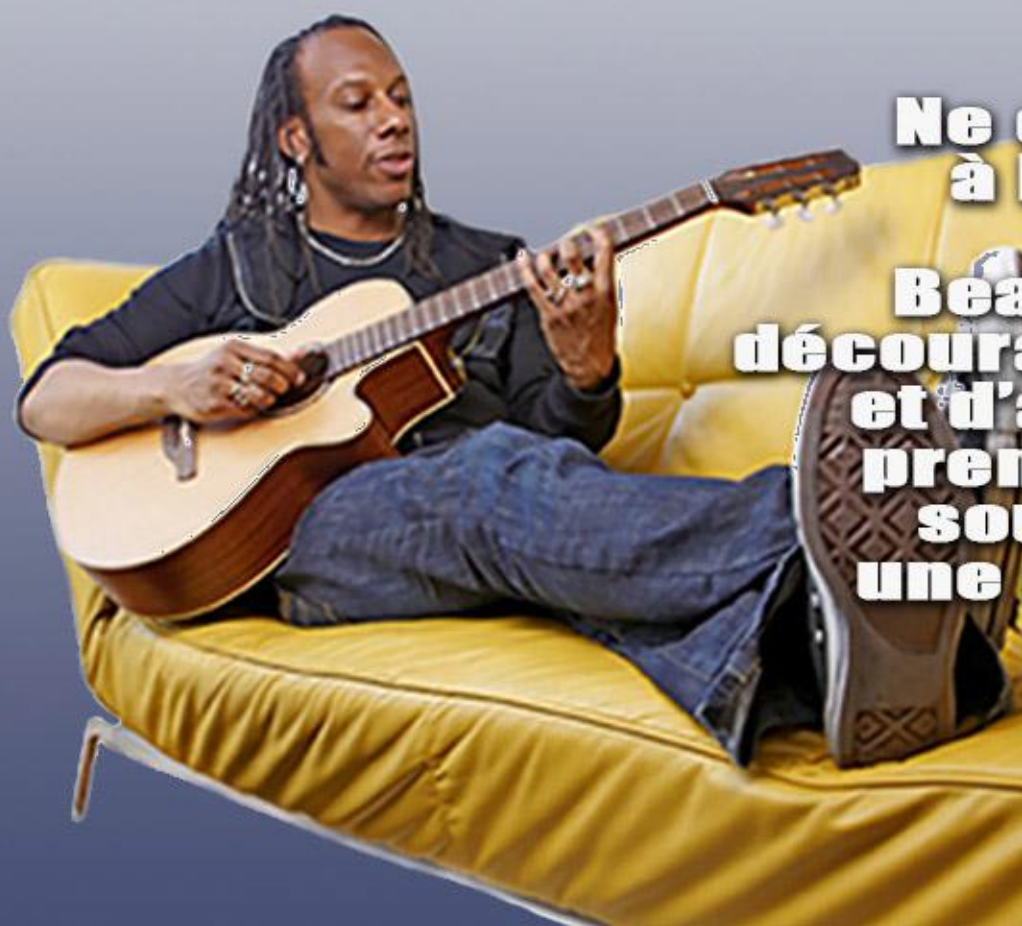


Une bonne position ?

Devant une difficulté, beaucoup de guitaristes doutent de leurs capacités physiques, de leurs aptitudes artistiques ou bien encore de leur talent. Certains sombrent dans le découragement parce qu'ils pensent avoir atteint leurs limites. Très peu d'entre eux remettent en cause leurs bases.

100%

des guitaristes qui rencontrent des difficultés qu'ils ne parviennent pas à surmonter ont en réalité un problème de **position** ou de **méthode** (souvent les deux). Négliger ces deux aspects, c'est perdre un temps considérable, perdre confiance et parfois abandonner...



**Ne cédez pas
à l'appel du
canapé.
Beaucoup de
découragements
et d'abandons
prennent leur
source dans
une mauvaise
position**



Partir sur de bonnes bases, cela commence par adopter une position qui soit praticable à long terme, avec laquelle vous puissiez travailler votre instrument sans risquer de vous blesser. Une bonne position est aussi bien sûr quelque chose qui doit faciliter la technique instrumentale. Certains détails peuvent faire changer votre ressenti de façon spectaculaire, et votre facilité à effectuer certains gestes. Une bonne position peut donc impacter de façon très importante **vos progrès** et donc votre plaisir de jouer.



Pour être certain que vous adopterez une position qui ne vous limite pas, ni ne vous blesse, il est important que vous compreniez **pourquoi telle position est « mauvaise » et pourquoi telle autre est plus « favorable »**. Car si vous ne comprenez pas les raisons qui font qu'une position pourra vous aider ou vous freiner dans votre apprentissage, alors vous appliquerez de travers quelques conseils, et les oublierez bien vite. Votre position glissera alors peu à peu de « correcte » à « franchement dommageable ». Sans compter que pour l'ensemble des apprentissages, on intègre mieux ce qui fait sens.



technique et santé

Chaque action technique sera comme ancrée dans un socle qui sera votre position. Aussi, il est important d'envisager ce sujet avec les éléments structurels qui pourront vous aider, pour que tous ces gestes aient une base posturale solide et stable. Toutes les chaînes musculaires prendront appui sur une position précise du squelette et vous aurez ainsi des repères clairs et des sensations affinées. Lorsque vous serez plus avancés, vous pourrez être moins scrupuleux sur votre position et jouer de façon plus décontractée, mais vous ne manquerez pas de revenir à plus d'application dès que vous aurez quelque chose de difficile à jouer. Voici certaines des notions qui vous permettront de trouver votre position (quelle que soit votre morphologie).



Une bonne position est une position qui ne contraint pas votre technique et qui veille sur votre santé.

Selon le contexte, on s'éloigne souvent d'un de ces deux critères. Il est par exemple possible de mettre en place une position qui vous permette de tout jouer techniquement, mais qui s'avèrera à long terme traumatisante pour l'état de votre dos ou de vos tendons. Vous veillerez à vous appliquer, surtout si vous jouez plusieurs heures par jour...





LIGNES MORPHOLOGIQUES

C'est la position de votre corps, le socle structurel sur lequel vous bâtirez votre position de guitare. Ne pas surveiller vos lignes morphologiques, c'est mettre votre santé en péril, et limiter vos performances sur l'instrument.



VARIABLES d'AJUSTEMENT

Ce sont les critères concrets que vous pouvez faire varier pour placer la guitare de façon idéale pour vous, en prenant en compte votre morphologie générale et la longueur de vos segments. Elles sont comme les coordonnées de votre guitare dans l'espace.



ANGLES/SEGMENTS

La position et les angles de vos coudes, bras, poignets, mains, doigts et phalanges vont directement affecter votre technique instrumentale et la fluidité de votre jeu. L'état de contraction de toutes les chaînes musculaires sera lui aussi capital.





VARIABLES d'AJUSTEMENT

Toutes les notions qui suivent ici vous aideront à déterminer une position optimale de votre guitare sur votre corps. En vous donnant les conséquences de certains excès, elles vous inciteront à l'observation et la compréhension. En intégrant ces critères, vous pourrez partir sur de bonnes bases sans douter et sans vous décourager. Vous devrez bien sûr adapter ces informations en fonction de votre morphologie. Au début, vous pouvez utiliser un miroir, car il est parfois difficile d'avoir de « l'intérieur » une image fidèle de notre position effective.

Tout au long de votre pratique, veillez à éviter toute crispation. Vous devez être détendu sans être mou, ferme sans être figé...

**Détendu
mais pas
trop
quand
même...**





le centrage

Il est possible de faire varier le positionnement de la guitare sur le corps, en la plaçant plus ou moins centrée par rapport à l'axe de la colonne vertébrale.

Pour un décentrage trop à droite

(vers votre main droite) votre main gauche sera très à l'aise car placée juste devant vous, mais vous serez obligé de tenir votre coude droit trop haut, ce qui créera des tensions importantes dans votre épaule et nuira à l'efficacité des mouvements de votre main droite.

Un décentrage trop à gauche

(vers votre main gauche) entraînera une position du bras gauche inappropriée pour les barrés, les extensions et le jeu rapide en legato par exemple.

Il vous faudra impérativement compenser l'éloignement de la tête de la guitare en remontant le manche (moins horizontal).





l'assiette

Il est possible de faire varier l'assiette de la guitare, c'est à dire que le manche pourra être plus ou moins redressé. En aucun cas il ne peut être descendant (la tête plus basse que la rosace ou les micros), ce qui induirait une position du bras gauche très inconfortable et source de soucis de tendons, ainsi qu'un positionnement du bras droit trop parallèle à l'axe des cordes, qui induirait notamment des difficultés pour jouer en finger picking de façon efficace. Un manche très remonté en position sur jambe droite (avec un angle supérieur à 30°) induirait que la guitare ait tendance à glisser hors de la cuisse. Il empêcherait aussi le coude droit de se reposer sur la caisse (ce qui permet entre autres d'éviter que l'instrument ne bouge lorsqu'on joue).

Il est capital de trouver une stabilité de l'instrument sans la main gauche.





Les débutants ont souvent tendance à tenir leur guitare trop horizontale, voire descendante... Certains aspects techniques deviennent impossibles à réaliser avec une telle assiette. Nombre de problèmes peuvent être réglés en remontant le manche de façon significative. Dans l'idéal, le manche de votre guitare doit former un angle de 15° à 20° au-dessus de l'horizontale si la guitare est posée sur la jambe droite, et 50° environ si elle est posée sur la jambe gauche.



env
 15° à 20°



env
 45° à 50°



l'ouverture

Il est possible de faire varier l'ouverture de l'angle que forme le plan de la guitare avec votre corps (vu du dessus), c'est-à-dire que le manche peut, dans l'absolu, être plus ou moins projeté vers l'avant ou tracté vers l'arrière. Mais dans les faits, il est capital de déterminer cet angle avec justesse (ni tracté, ni trop projeté).



Ici, la guitare est parfaitement de face, ce qui induit une tension dans l'épaule gauche pour tirer le coude en arrière. De plus, cette absence d'ouverture implique que

l'avant-bras gauche soit perpendiculaire au manche de la guitare (à éviter absolument car source de difficultés multiples).

Dans cette position, les tendons de l'intérieur de l'avant-bras seront mis à rude épreuve par compensation, notamment à cause du pouce qui risque d'être trop à gauche et le poignet en trop grande abduction.

ATTENTION



Ici, l'ouverture est trop importante (manche trop projeté vers l'avant). Elle induit une tension dans le devant de l'épaule gauche pour soutenir le bras. De plus, le coude gauche est mécaniquement tracté vers le haut, ce qui rendra impossible une bonne position de la main sans baisser de façon exagérée l'épaule gauche. Attention aux problèmes de dos !





Bien sûr, vous pouvez déjà vous contenter d'une ouverture qui évite les précédents défauts, en tenant votre manche légèrement projeté vers l'avant. De sérieux problèmes dans votre jeu et votre santé vous seront épargnés. Mais cette fameuse ouverture idéale pour vous (et qui varie pour chacun), pour être déterminée avec précision, devra prendre en compte de nombreux facteurs comme le choix de la position, le type de guitare ou la longueur du segment de votre avant-bras.

Pour déterminer en partie cette ouverture en maintenant votre ligne d'épaules horizontale, laissez pendre votre bras gauche à la verticale. Puis, sans bouger le coude, remontez votre avant-bras vers l'avant jusqu'à ce que votre main soit à la même hauteur que votre poitrine. Dans l'idéal, coude-épaule-poignet forment un triangle isocèle. Cette position donne une idée de l'ouverture qui pourra être la plus adaptée à votre morphologie. Selon les cas, le coude pourra être légèrement projeté vers l'avant, mais jamais vers l'arrière. (Notez aussi que dans tous les cas, votre poignet est plus haut que votre coude et plus bas que votre épaule...)





l'inclinaison

Votre guitare peut être un peu tournée vers le ciel (c'est la position que l'on adopte souvent en jouant dans le canapé), ou tournée un peu vers le sol, ou relativement verticale. Attention, la tenue de la guitare trop penchée vers l'arrière force le poignet à sortir exagérément pour bien enrouler le manche, ce qui peut forcer l'épaule gauche à se baisser et provoquer des douleurs.



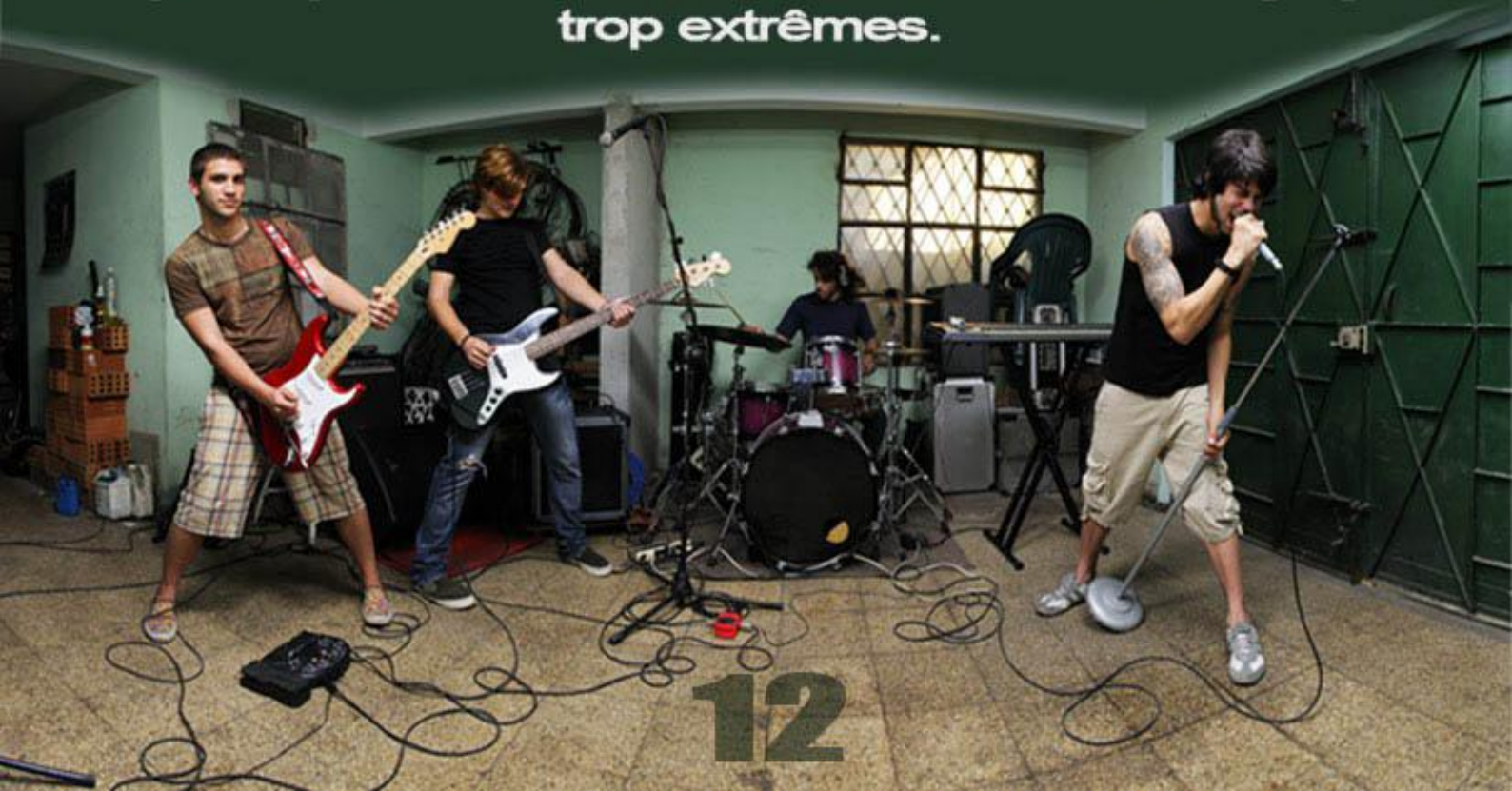
On constate parfois (plus rarement) une légère inclinaison vers l'avant. Cette position nécessite de tenir le dos bien droit et a pour désavantage de rendre plus difficile la vue des doigts sur le manche. D'une manière générale, je vous conseille une inclinaison proche de la verticale. Dans tous les cas, prenez garde de ne pas avoir à « tendre le cou » pour voir vos doigts. Nos vertèbres cervicales sont d'une fragilité navrante !



la hauteur

En position assise, la hauteur de la guitare sera conditionnée par le choix de la position (sur jambe gauche, sur jambe droite ou sanglée) et par l'utilisation éventuelle d'un repose-pied ou d'un réhausseur de guitare. Notez que la hauteur est souvent plus importante en position jambe gauche. Dans le détail, le réglage de la hauteur est assez complexe, car il nécessite de prendre en compte de nombreux critères, comme l'angle de vos fémurs par rapport au sol, la hauteur de votre siège et votre morphologie.

En position debout, vous observerez les mêmes variables qu'en position assise (si ce n'est que l'inclinaison sera imposée par votre corpulence). Le réglage de la hauteur de votre guitare sera d'une importance fondamentale. Beaucoup de guitaristes portent leur guitare très bas (voir ci-dessous), sans savoir que leur technique est ainsi dramatiquement bridée. Si vous y tenez absolument, pensez à compenser en augmentant fortement l'assiette pour éviter d'avoir le bras gauche trop tendu. Comme toujours, je vous conseillerai ici d'éviter les réglages trop extrêmes.





ajustement des variables

Nul doute qu'en faisant varier finement ces 5 paramètres (centrage, assiette, ouverture, inclinaison et hauteur) et en suivant ces recommandations, vous pourrez déjà améliorer votre technique générale, votre aisance sur l'instrument, ainsi que l'efficacité et la polyvalence de votre jeu.

Mais ce n'est qu'un début ...

Ensemble, nous pourrions mettre en place les méthodes pertinentes qui vous feront devenir **autonome.**



La biomécanique est l'élément qui peut se montrer décisif dans les domaines de la performance et de la santé.

**NE JOUEZ JAMAIS
DANS LA DOULEUR!**



la suite ...

- Être sûr de partir sur de bonnes bases,
- Rester curieux et comprendre vraiment,
- Eviter de douter à chaque nouvelle difficulté,
- Apprendre mieux et plus vite,
- Veiller sur votre dos, vos tendons, votre santé,
- Gagner un temps considérable pour la suite de votre apprentissage,
- Continuer à vous épanouir en jouant avec plaisir,
- Ne plus vous sentir limité par des problèmes de fluidité, de vitesse, de rythme ou d'expressivité
- Connaître les éléments de physiologie du mouvement qui vous permettront d'abolir les limites techniques.
- Enseigner en ayant des repères structurés et des critères biomécaniques qui vous permettent d'aider au mieux vos élèves.

Alors vous aurez bientôt l'opportunité d'obtenir des réponses à vos questions. Je vous prépare une somme de contenus vidéos qui vous permettra d'accéder à un niveau de performance qui vous surprendra vous-même...

**Surveillez
votre
e.mail !**

...



Observer,
rencontrer,
donner, et apprendre des autres,
rêver,
se fixer des objectifs réalisables,
passer à l'action,
se former, se donner les moyens,
être organisé, déterminé, patient,
curieux, disponible, ouvert d'esprit,
se connaître, se cultiver,
donner du temps aux choses,
appliquer les conseils,
ne pas se décourager,
prendre du plaisir à apprendre,
prendre du plaisir à jouer maintenant,
ne plus douter, avoir confiance,
grandir,
accepter la difficulté, l'échec, la frustration,
persévérer,
transformer, inventer, composer,
apprivoiser le présent,
gagner en liberté,
être exactement soi-même.

guitare-guitare.com

vos talents,
c'est votre passion.
Ne faites rien
sans passion...
à bientôt.

laurent
rousseau

