

LA POSTURE A LA FLUTE TRAVERSIERE

**5 étapes pour
avoir un joli son**



APPRENDRE-LA-FLUTE-TRAVERSIERE



Angélique Fouret

La posture à la flûte traversière

5 étapes pour avoir un joli son

TABLE DES MATIÈRES

Comment se servir de cet ouvrage ?	4
Pourquoi la posture à la flûte traversière est-elle si importante ?	5
Chapître 1 : L'Embouchure	8
Un vocabulaire précis	8
Une position adaptée	9
Les réglages pour une bonne embouchure	9
Exercice pour détendre le visage	10
Exercice pour détendre les lèvres :	11
1. La règle de 4	12
2. Pressez la flûte traversière à la bouche.	15
3. Émettre des sons	16
Exercice avec une bougie	19
Exercice avec votre main	20
Exercice avec le pneumo pro	21
Exercice pour souffler correctement	21
4. Après l'émission du son	22
AUTO-EVALUATION DE L'EMBOUCHURE	24
Chapître 2 : placer les mains et les doigts	25
L'assemblage de la flûte	25
Position de la main gauche	26
Position de la main droite	34
La tension des mains	38
AUTO-ÉVALUATION DE LA POSITION DES MAINS	39
Chapître 3 : Bien tenir sa flûte traversière	40
Les points d'appui	40
De drôles de bras	40
Exercice : faire un câlin avec ses bras	41
Tenir sa flûte en position	44
AUTO-ÉVALUATION "TENIR SA FLÛTE"	45
Chapître 4 : L'ancrage au sol	46
Trouver l'équilibre	46
Exercice pour trouver l'équilibre :	47
Être aligné dans sa posture	48
L'axe de la tête	51
AUTO-ÉVALUATION ANCRAGE AU SOL	52

Chapitre 5 : Se positionner devant le pupitre	53
Avant de jouer au pupitre	53
Exercice de maintien :	53
Jouer devant le pupitre debout	54
Bien régler la hauteur du pupitre	54
La bonne posture devant votre pupitre	56
Jouer assis	58
AUTO-ÉVALUATION SE POSITIONNER DEVANT LE PUPITRE	62
Chapitre 6 : Pour aller plus loin	63
La Technique Alexander	64
Le Yoga du musicien	65
Le Do-In	66
L'Ostéopathie	67
Comment préparer votre visite chez l'ostéopathe ?	67
La kinésiologie	68
Conclusion	69
CHECK-LIST DE LA BONNE POSTURE	70

“Le premier instrument du flûtiste n’est pas la flûte, mais son corps.”

Cette phrase, je la cite toujours à mon premier cours, que l’élève soit débutant ou non. Le corps est un élément central. Davantage même, c’est un pilier du travail de musicien. Sans son corps, le musicien n’est rien. Chaque corps possède sa propre originalité, son propre fonctionnement, sa propre perception. Le corps est l’élément identitaire de chaque personne. Il n’existe pas deux corps identiques.

Grâce à notre corps, le son de la flûte peut sortir. Grâce à notre corps, nous sommes tous uniques avec notre flûte. Chaque personne possède ainsi un corps et une posture qui lui est propre. Acquérir une bonne posture est primordial dès le début. C’est la première étape pour avoir un joli son et une bonne colonne d’air.

Adopter immédiatement les bons gestes (ou les revoir après une longue pause) permet au musicien amateur de s’épanouir et de développer sa musicalité. Pour se faire plaisir avec sa flûte et être libre de jouer sans contraintes, il est indispensable de mettre en place des bases saines au plus tôt. Un bon maintien du corps, une bonne tenue de l’instrument et une belle qualité sonore sont trois paramètres indissociables pour qui veut un jour réellement progresser avec sa flûte traversière.

Hélas, les mauvaises habitudes corporelles s’acquièrent rapidement, le plus souvent sans s’en apercevoir : le dos tordu, la main gauche crispée, la main droite couchée sur la flûte, la flûte penchée ou une respiration dans les épaules... Ces défauts deviennent de vrais handicaps au quotidien et ralentissent (voire empêchent) toute progression.

Lorsque l’élève ne se sent pas bien avec sa flûte, il ne se remet pas souvent en question. Il incrimine son professeur. Si cela ne vient pas du professeur, il trouve alors mille défauts à la flûte : effectivement, elle a peut-être besoin d’un réglage, d’une révision... Malgré tout ça, la respiration reste difficile et l’élève se retrouve à court d’air. Je pourrais continuer encore longtemps comme ça ! Mes vingt années d’enseignement m’ont amené à rencontrer tous types de profils différents.

Tous ces inconvénients sont réels et induisent bien une frustration avec l’instrument. À majorité, ces problèmes prennent leur source dans une mauvaise posture, que ce soit avec l’instrument, avec l’embouchure ou en position debout / assise.

Heureusement, il n’est jamais trop tard pour “réparer” toutes ces erreurs. Il est possible de trouver le geste juste à tout âge. Oui, oui ! À tout âge. À trente ans, quarante ans, soixante ans et même plus, pour ceux qui le veulent, il est tout à fait possible de procéder à des changements. Il suffit de croire que c’est possible ! Généralement, il s’agit de procéder à quelques ajustements au niveau du corps. Cela demande juste à l’élève de voir les choses différemment et de reprogrammer son cerveau.

Comment se servir de cet ouvrage ?

Ce livre peut avoir plusieurs usages. Il peut servir à des débutants qui souhaitent acquérir une bonne posture et les bons gestes immédiatement. Surtout, il sera d'une grande utilité à tous les flûtistes qui rencontrent des difficultés avec la sonorité, la technique ou qui n'ont pas l'impression de progresser.

Vous pouvez piocher les informations dans l'ordre que vous souhaitez, en fonction de vos besoins ou vous pouvez le lire d'un bout à l'autre, en appliquant ou vérifiant progressivement les conseils donnés.

Au fil de la lecture, je vous propose des exercices pour acquérir une position juste. Si vous pensez avoir une position correcte, vous pouvez néanmoins effectuer un travail de vérification afin de vous assurer que tel est bien le cas.

Mais ce livre est surtout là pour vous faire prendre conscience de votre corps. Notre corps est notre premier instrument, avant la flûte traversière. Je ne le dirais jamais assez. Vous devez donc apprendre à écouter votre corps, à entrer en relation avec lui. Vous devez connaître les rouages mécaniques et physiologiques pour mieux comprendre ce qu'il se passe et comment vous devez procéder pour mieux jouer.

Vous ne pouvez pas régler un problème de respiration lié à la posture, si vous ne savez pas ce qu'est le diaphragme ou si vous ne le sentez pas. Tout comme, pour produire un son, vous devez savoir ce que vous faites avec votre bouche. Vous devez apprendre à distinguer ce que font les muscles de votre bouche quand le son aigu sort pour la première fois. Pour mieux le reproduire. Vous devez sentir la différence physiologique et entendre la différence de son quand votre flûte est tenue vers le bas et quand vous la remontez.

C'est seulement en faisant attention à tous ces petits gestes que vous arrivez à jouer de manière décontractée et plus fluide. Même si ce programme a l'air complexe et insurmontable, vous verrez au fil du temps, qu'il ne s'agit au final que de quelques bonnes habitudes à prendre. Et comme toutes les habitudes, cela demande du temps.

Au fil de ces six chapitres, je vous guide progressivement vers le geste juste. Mais ce sera à vous de l'adapter en fonction de votre morphologie. Je ne vous donne pas de recette miracle. Je vous montre le chemin. Si vous le suivez, vous verrez une nette progression dans votre jeu et surtout dans votre sonorité. Une bonne posture est gage d'une belle sonorité. C'est la première étape pour obtenir un son clair. Vos problèmes de son ne seront pas tous réglés, mais vous serez engagé sur le bon chemin pour la suite.

La seule chose que je vous demande, c'est d'être patient avec vous et surtout bienveillant. Les changements à mener ne se feront pas du jour au lendemain, ni en une semaine. Il faut attendre plusieurs semaines voire plusieurs mois pour que votre corps réagisse aux nouvelles données. Il faut du temps pour se défaire des mauvaises habitudes. Plus qu'il n'en faut que les mettre en place, malheureusement.

Mais si vous vous accordez ce temps, si vous êtes patient avec vous-même et que vous appliquez tous ces conseils, alors vous progresserez. Vous ne serez plus freiné et vous (re)trouverez le plaisir de jouer. Finalement, c'est tout ce qui compte !

Pourquoi la posture à la flûte traversière est-elle si importante ?

Une bonne posture est gage d'un joli son. Cette raison est tellement suffisante à elle-même que je pourrais m'arrêter là. Mais je vais développer un petit peu.

Une bonne posture de votre corps - que ce soit au niveau du dos, des bras, des mains, de la tête - et une bonne position de l'embouchure sont les deux premiers ingrédients qui permettent d'obtenir un joli son. Par exemple, si l'embouchure est trop couverte par la lèvre inférieure, le son devient faible et sans clarté. Une embouchure de ce type est principalement due à une mauvaise position des mains et une tête baissée. Il sera très difficile d'obtenir des sons de qualité, avec ce type d'embouchure. Par conséquent, la posture doit être corrigée.

Une position correcte des mains, des bras, de la tête, de la nuque, tout comme la position devant le pupitre est donc primordiale pour la qualité du son. Mais aussi pour éviter les crispations. Les crispations à la flûte figurent parmi les soucis majeurs des musiciens.

La flûte traversière possède une petite particularité que n'a aucun autre instrument de musique. Hormis le fait de nous faire jouer de manière asymétrique, la flûte traversière est le seul instrument où nous ne pouvons pas voir ce que nous faisons avec notre corps. Il nous est impossible de nous regarder jouer. Nous sommes incapables de voir nos mains pendant que nous soufflons dans notre flûte.

Pour tous les autres instruments, il est possible de bien voir les doigts, de "contrôler" la position de ses mains. Avec un piano, un violon, une guitare, une clarinette, un saxophone... l'instrumentiste voit ses mains. Avec la flûte, nous ne pouvons pas. Nous devons uniquement nous fier à notre corps et à notre ressenti. Comme les chanteurs.

En jouant en "aveugle", nous devons donc écouter notre corps. Car oui, notre corps nous parle quand nous jouons. Il nous indique par les inconforts et les douleurs que la position que nous avons adoptée n'est pas juste. À moins de pratiquer quatre heures par jour votre flûte, vous ne devez pas ressentir de douleurs quand vous jouez. Si tel est le cas, la posture est à revoir. Peut-être même qu'il sera utile de comprendre les causes de ces douleurs et crispations et de faire un travail plus poussé.

Enfin, sans une bonne posture générale du corps, sans un ancrage au sol devant son pupitre, il sera difficile d'avoir une respiration correcte et confortable. La respiration fait le son. Une bonne respiration abdominale sera gage d'un joli son. Au contraire, respirer dans le haut du thorax, en levant les épaules, provoque une respiration étriquée, plus tendue. Si des points de tensions apparaissent au niveau du diaphragme, des épaules ou de la nuque, l'air sera court. Le son ne sera pas joli non plus.

Un ancrage au sol permet de rétablir une posture droite et un diaphragme libre. La respiration sera plus confortable. Les poumons pourront emmagasiner davantage d'air. Le son sera alors plus soutenu à la flûte dans le registre aigu ou pour de longues phrases musicales.

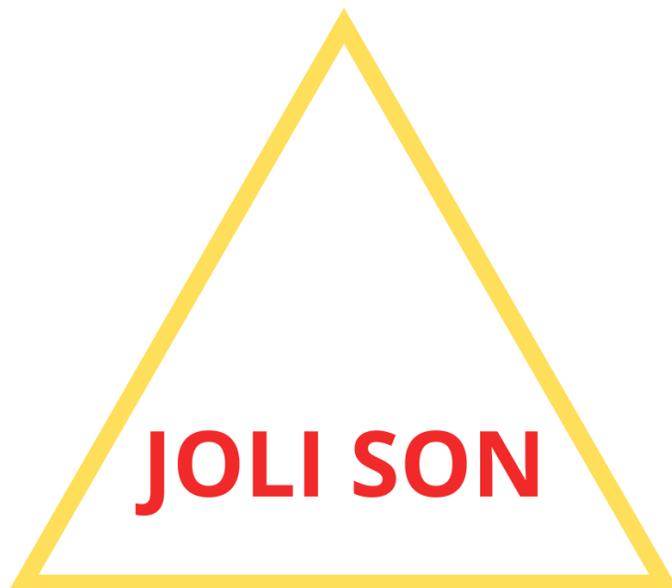
**POSTURE
AVACHIE**



**EMBOUCHURE
MAL POSITIONNEE**

**INSTABILITE
AU SOL**

**POSTURE
TONIQUE**



**EMBOUCHURE
STABLE**

**ANCRAGE
AU SOL**

Chapître 1 : L'Embouchure

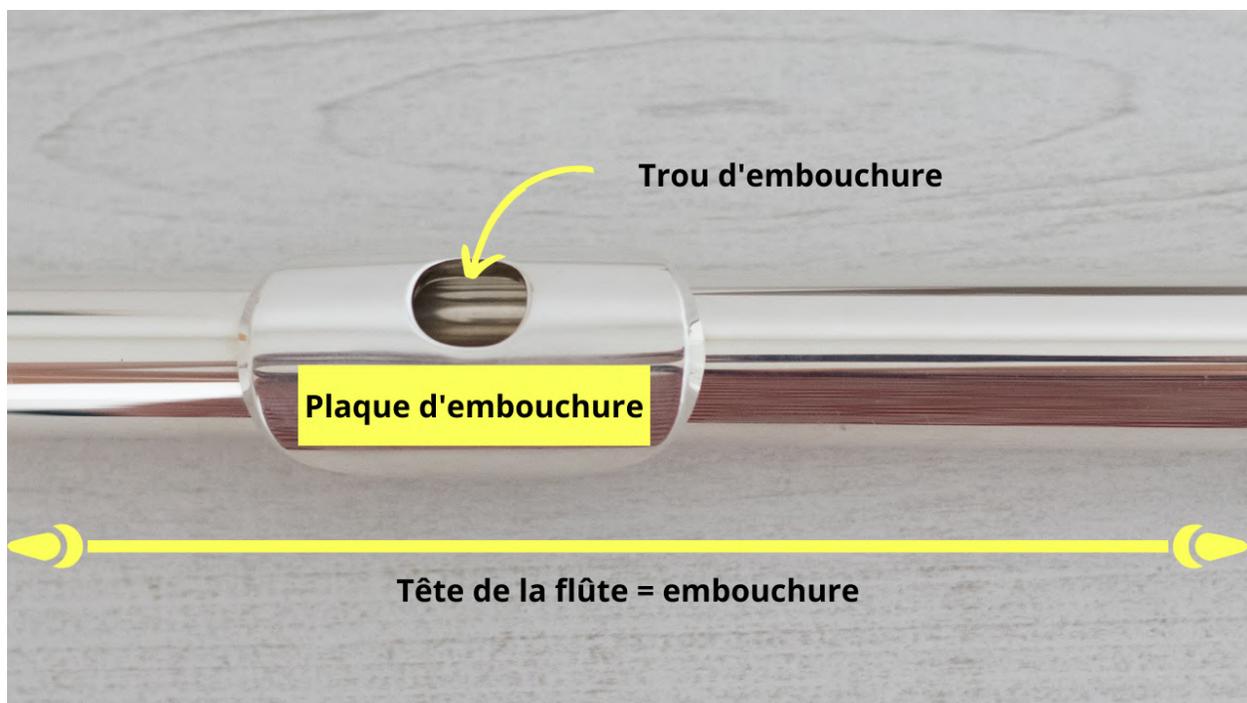
Un vocabulaire précis

Très souvent, les professeurs utilisent un vocabulaire approximatif pour parler de leur instrument. Par exemple, plusieurs demandent à leur élève de soutenir quand celui-ci joue. Oui, mais soutenir quoi ? Comment ? Et pourquoi faire ? Il est important d'utiliser un vocabulaire correct avant d'expliquer toute notion.

L'embouchure est un terme générique quand on apprend à jouer de la flûte. Un vocabulaire plus précis vous aidera à mieux comprendre les notions expliquées tout au long de ce chapitre.

L'embouchure est également appelée la tête de la flûte. C'est avec cette première partie que vous avez appris à souffler lors de votre premier contact avec la flûte traversière. L'embouchure est donc la tête de la flûte en entier.

La plaque d'embouchure est l'endroit où vous allez poser vos lèvres. Il s'agit de la plaque posée sur l'embouchure et dans laquelle il y a un trou. Ce trou s'appelle **le trou d'embouchure**. En positionnant vos lèvres sur la plaque d'embouchure, vous devez ensuite diriger le son dans le trou d'embouchure pour produire un son.



Une position adaptée

Je ne vais pas revenir sur le fait de sortir un son avec l'embouchure. Normalement, c'est une étape que vous maîtrisez déjà. Nous allons juste nous assurer que votre position est correcte sur la plaque d'embouchure. Vous aurez donc uniquement besoin de votre embouchure. Nous ne travaillons pas ici avec la flûte en entier.

Avant de passer en revue les différents réglages à effectuer, vous devez comprendre qu'il est important de souffler au bon endroit dans votre plaque d'embouchure. Il existe différentes écoles, divergentes les unes des autres, certaines réclamant une embouchure tendue, d'autres une embouchure relaxée. Les premières vous diront que les lèvres doivent bouger, les secondes que c'est inutile. Parfois, tout s'emmêle devant ces conseils, bienveillants certes, mais contradictoires.

Quand nous soufflons dans la flûte, tout notre corps est en mouvement. Il est très difficile d'analyser précisément ce qu'il se passe, si le souffle est trop haut, trop bas, si les lèvres sont trop serrées etc... D'autant plus que nous avons chacun une forme de lèvre différente. Unique et spécifique à notre corps.

Il est donc important de bien positionner les lèvres sur la plaque d'embouchure, et de faire attention à votre morphologie. Par exemple, la façon de souffler sera différente en fonction de la taille des lèvres, si elles sont fines ou charnues.

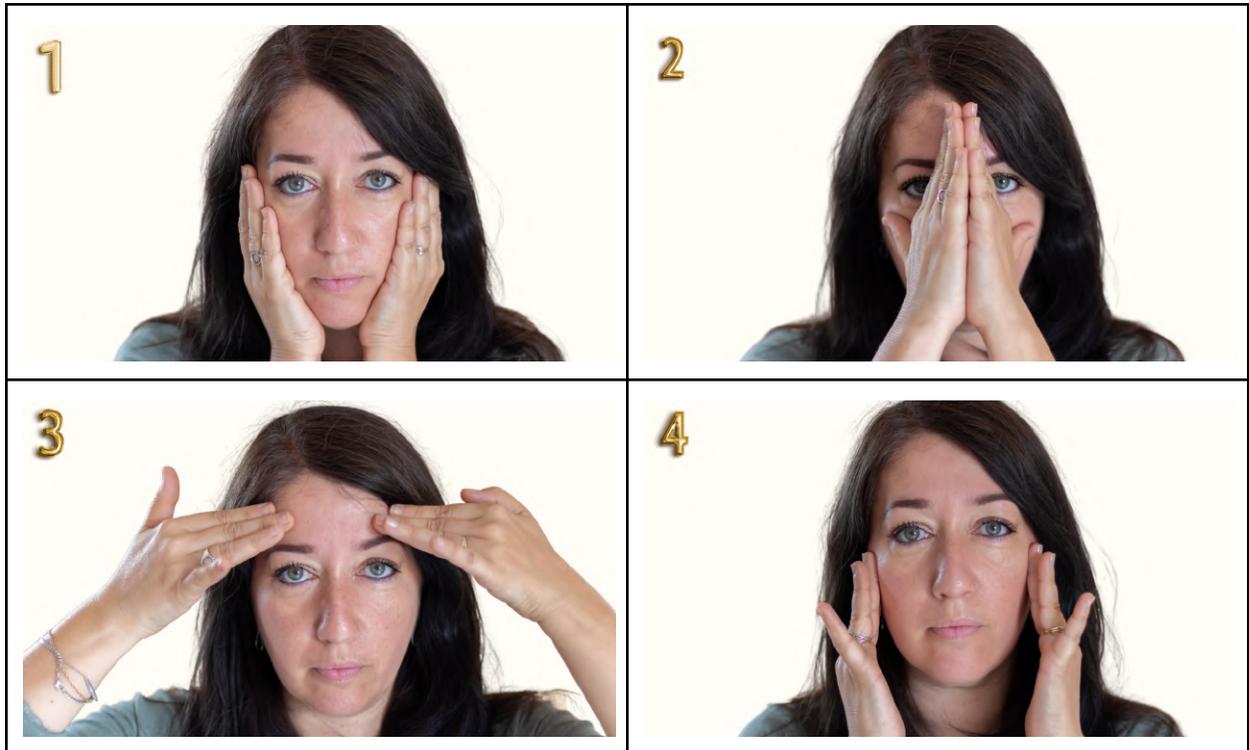
Les réglages pour une bonne embouchure

Quand vous mettez l'embouchure vers votre bouche, votre visage doit être détendu. Il doit être dépourvu de la moindre crispation. Les lèvres doivent être souples. Comme lorsque votre visage est au repos. Vous ne devez pas ressentir de tensions dans votre visage ou dans vos lèvres quand vous mettez la flûte au niveau de votre bouche.

Si vous ressentez des tensions ou des crispations à cette étape, avant même de souffler dans votre flûte, je vous conseille de vous masser le visage. Pour mieux le détendre, je vous propose ces deux exercices : le premier pour le visage, le second pour les lèvres.

Exercice pour détendre le visage

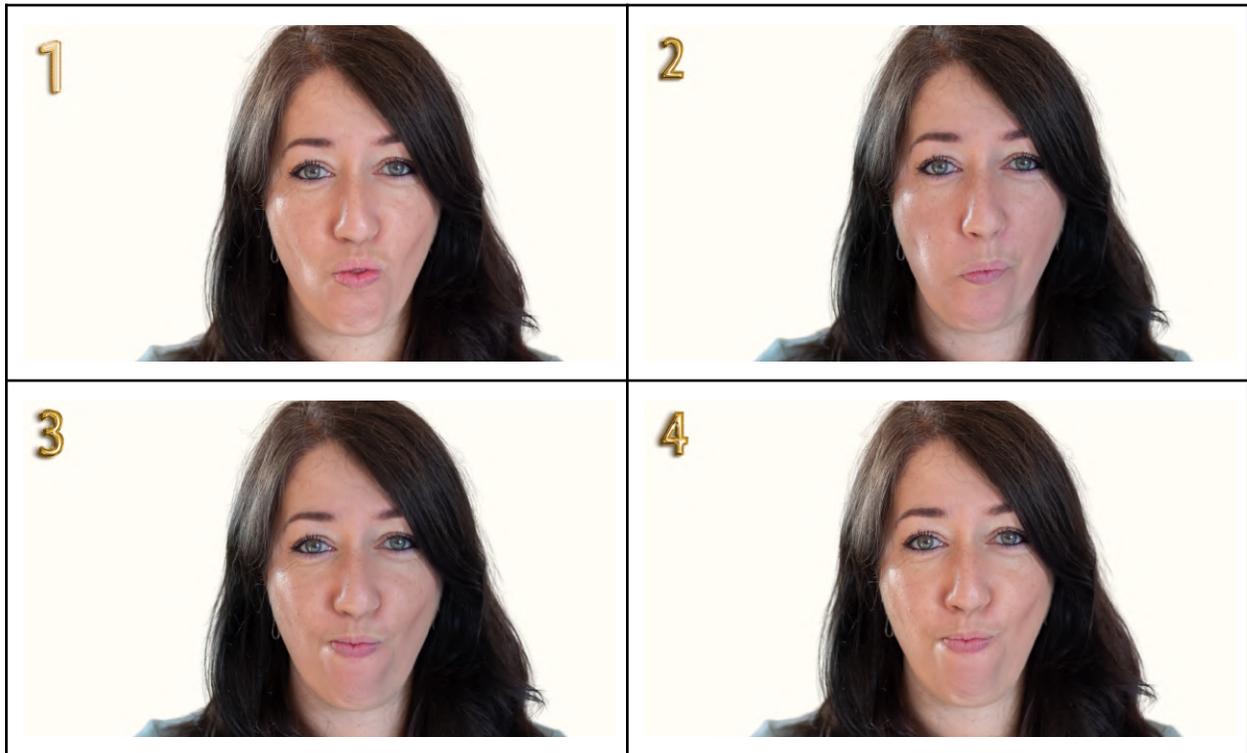
1. Je pose mes deux mains sur le visage.
2. Sur l'inspiration, mes index remontent sur les ailes du nez.
3. Avec le bout des doigts, je lisse le front délicatement.
4. Sur l'expiration, je redescends de chaque côté du visage.



Pratiquez cet exercice avec bienveillance et répétez-le cinq ou six fois. A la suite de cela, votre visage devrait être plus détendu.

Exercice pour détendre les lèvres :

1. Mettez votre langue devant vos dents, en haut.
2. Déplacez votre langue sur vos dents en haut à droite, puis en bas à droite.
3. Revenez au centre en bas.
4. Déplacez votre langue sur vos dents en bas à gauche, puis en haut à gauche.



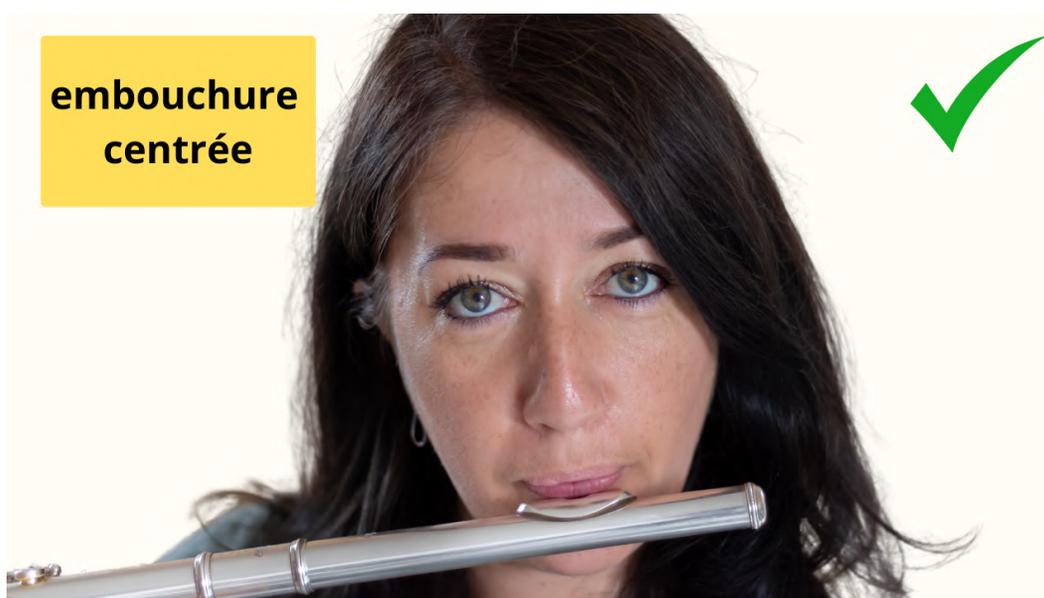
De cette manière, vous faites tout le tour de votre bouche avec votre langue sur les dents. Cela a pour vocation de décrisper les lèvres et de les rendre plus souples. Vous pouvez pratiquer cet exercice avant de jouer, mais également pendant votre séance, si vous sentez des crispations.

1. La règle de 4

Maintenant que vous vous êtes assuré que votre visage est souple et détendu, vous devez vérifier ces quatre points, toujours avant de souffler :

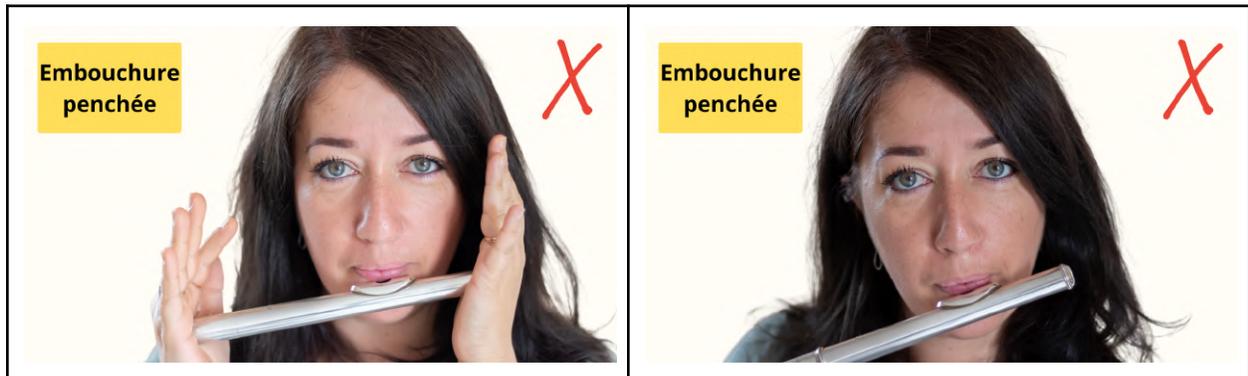
1. L'embouchure doit bien être parallèle aux lèvres. Elle ne doit pas tomber sur le côté droit ni former un angle.
2. Le trou de l'embouchure doit bien être au milieu de vos lèvres.
3. Vous devez sentir le rebord du trou d'embouchure à la limite de la lèvre inférieure.
4. La lèvre inférieure doit recouvrir entre $\frac{1}{3}$ et $\frac{1}{4}$ le trou d'embouchure.

Voici des exemples d'une embouchure bien positionnée :



Votre embouchure ne doit pas être penchée sur le côté. Ce que vous pouvez faire, c'est pencher la tête, tout en accompagnant l'embouchure afin que celle-ci reste parallèle, comme sur l'image au-dessus.

Votre embouchure doit également être centrée. Sur les images ci-dessous, vous remarquerez que le trou des lèvres n'est pas au centre du trou d'embouchure. Vous devez absolument vérifier que, en fonction de la forme de votre bouche lorsque vous soufflez, ces deux éléments soient centrés correctement. Sinon, l'air ne peut pas rentrer correctement dans le biseau et votre sonorité sera voilée.



Le placement de la flûte sur vos lèvres est aussi très important pour l'émission du son. Vous devez placer votre embouchure sur le rebord de la lèvre inférieure, au niveau du muscle.



2. Pressez la flûte traversière à la bouche.

Votre flûte prend un de ses points d'appuis au niveau du menton. Précisément sur le haut du menton et sous la lèvre inférieure. Votre flûte doit être maintenue à cet endroit. Pour cela, vous devez trouver un point d'appui stable sur le muscle situé entre le haut du menton et le bas de la lèvre inférieure.



Vous devez sentir l'appui du métal sur votre menton. Mais, en aucun cas, vous ne devez appuyer trop fermement à cet endroit, sinon vous allez développer un point douloureux sur la gencive, au niveau de la racine de vos dents. Je le dis à nouveau : il ne doit pas y avoir de points douloureux ou de crispations quand vous mettez votre flûte en position.

3. Émettre des sons

Afin que les sons soient jolis et justes, il est primordial de ne pas « souffler comme un bœuf ». Vous devez avoir une certaine pression quand vous soufflez, mais vous ne devez pas vous époumoner. Vos lèvres doivent rester décontractées et sans tension.

Pour cela, il faut éviter de sourire. Surtout à la manière du Joker... Les lèvres ne doivent pas non plus être positionnées trop en avant (en forme de cœur) ou en bas (les commissures des lèvres s'affaissent). Je ne suis pas non plus familière de vouloir embrasser la flûte puis de tourner l'embouchure, car dans ce cas, il y a de forts risques que le trou de votre embouchure se retrouve au milieu de votre lèvre inférieure.



lèvres basses



Embrasser la flûte



En embrassant la flûte, le trou de l'embouchure se situe au milieu de la lèvre inférieure



Pour sortir un son avec une bonne posture au niveau de votre embouchure, vous devez “tirer” légèrement les commissures des lèvres vers l’arrière. Toujours sans crispation ni tension. Comme lorsque vous parlez. Votre position doit être la plus naturelle possible.



Si vous ressentez une tension dans vos lèvres, relâchez un peu de pression sur les muscles des lèvres. Cela vous évitera une crampe de la lèvre sur le long terme. Elle est rare, mais elle peut arriver. Généralement, cette crampe est due à une grosse contracture musculaire. Si jamais cela vous arrive, le repos est essentiel pour votre pratique.

Pour savoir si vos lèvres sont bien positionnées, vous pouvez vérifier devant un miroir. Je conseille toujours un miroir de face. Vous éviterez donc les miroirs de poche, les miroirs posés sur le pupitre ou les miroirs sur pied inclinés. Ces miroirs ne sont pas droits, face à vous, et cela changera votre ressenti sur une bonne posture de l’embouchure.

Si malgré le miroir, vous avez toujours des difficultés à trouver une bonne position des lèvres, essayez les exercices suivants.

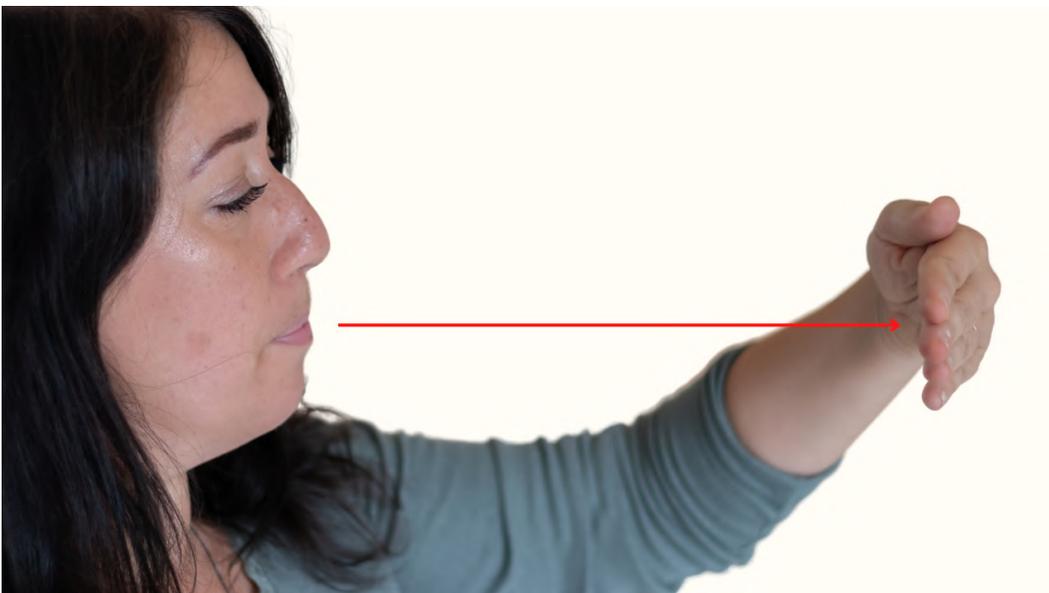
Exercice avec une bougie

1. Allumez une bougie.
2. Placez la devant votre bouche, éloignée de la longueur de votre bras.
3. Soufflez sur la bougie en faisant vaciller la flamme, mais sans l'éteindre.



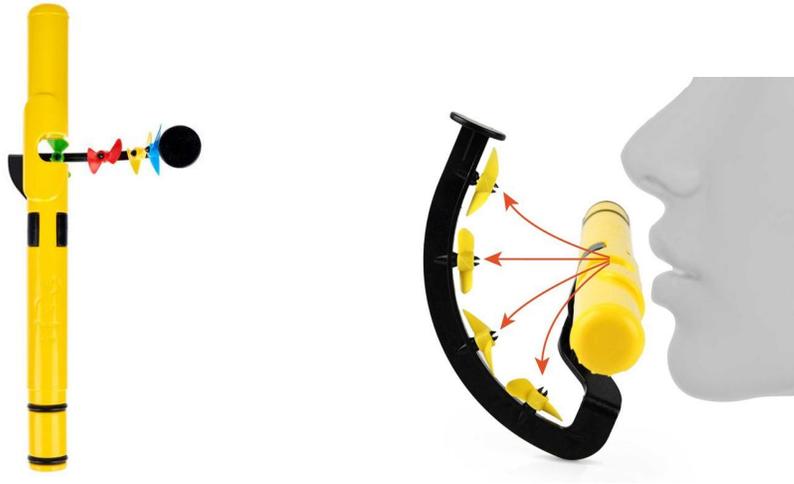
Exercice avec votre main

1. Présentez votre main de manière horizontale.
2. Placez-la devant votre bouche, éloignée de la longueur de votre bras.
3. Soufflez à l'intérieur de la paume de votre main. L'air ne doit pas être diffus mais centré au milieu de la paume.



Exercice avec le pneumo pro

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le pneumo pro de Blocki n'est pas un accessoire réservé aux débutants. Il sert bien évidemment à tout novice désireux de sortir un son, mais également aux plus avancés. Il permet donc de générer correctement un son, surtout d'avoir un plus joli son. Si vous êtes avancé, grâce au pneumo pro, votre sonorité sera plus juste dans les trois registres, dans les octaves, les doubles et triples coups de langue...



Exercice pour souffler correctement

Maintenant que tout semble en place, soufflez dans votre flûte. Pour cela, pratiquez l'exercice suivant :

1. Regardez-vous devant le miroir sans baisser la tête.
2. Prenez l'embouchure à deux mains comme sur le modèle.
3. Jouez 5 sons graves courts.
4. Jouez 5 sons aigus courts.
5. Jouez 5 sons aigus longs. Enlevez l'embouchure des lèvres à chaque fois afin de mieux retrouver la position. Contrôlez toujours votre position devant le miroir.

4. Après l'émission du son

Votre embouchure est bien positionnée. Vous avez vérifié les quatre paramètres importants et votre son sort correctement. Le tout, sans tensions. Félicitations !

Toutefois, le travail avec l'embouchure ne s'arrête pas ici. Nous devons aller plus loin pour nous assurer que votre embouchure soit correcte et que vos lèvres ne dévient pas sur la plaque d'embouchure. Je dirais même que c'est maintenant que le travail principal commence, car c'est à cet instant que les mauvaises habitudes apparaissent. Une fois que vous arrivez à produire un son, vous ne faites plus attention à la position. C'est normal, car vous avez plein d'autres choses à penser, d'autres éléments à mettre en place dans votre pratique.

C'est à cette étape que vous faites alors des compromis entre la position, le son, la respiration... Étant donné que vous ne pouvez pas toujours jouer devant un miroir pour contrôler vos quatre points, vous devez vous fier à votre ressenti. Vous devez apprivoiser vos sensations. Vous devez savoir ce qu'il se passe dans votre bouche, au niveau de vos lèvres, quand votre position d'embouchure est correcte. Sans cela, vos lèvres vont commencer à glisser sur la plaque d'embouchure. Et c'est précisément à cet instant que les problèmes commencent.





**embouchure
découverte.
le trou de
l'embouchure est
entièrement visible**

Si vous sentez le rebord de la flûte s'éloigner de votre lèvre inférieure ou si, au contraire, vous le sentez davantage, c'est que votre flûte tourne. Dans ce cas, votre flûte glisse. Cela peut-être dû soit à vos lèvres qui glissent sur la plaque d'embouchure. Soit à vos mains qui se tournent à l'intérieur ou à l'extérieur de votre corps et qui font tourner la flûte.

Certaines personnes peuvent avoir de la « transpiration » au niveau du menton. Cela se révèle handicapant, car la flûte glisse et elles « perdent » l'embouchure. Si cela n'est pas dû à la posture, il est possible de remédier à ce problème en usant de talc ou de poudre au niveau du menton. Il existe également des collants que l'on peut mettre directement sur la plaque d'embouchure. Vous pouvez les trouver sous le nom de Lip Plate Patch.

Il se peut aussi que vous tourniez involontairement votre flûte, peut-être parce que le son vous paraît plus clair en le faisant de cette façon. Si vous tournez l'embouchure de la flûte vers l'intérieur, vous couvrez l'embouchure. Si vous tournez l'embouchure de la flûte vers l'extérieur, vous découvrez l'embouchure. Ces deux mouvements modifient la direction du filet d'air dans le biseau. Dans les deux cas, la sonorité n'est pas juste : elle est étriquée en couvrant et voilée en découvrant.

Le contrôle de l'embouchure doit être constant. Sans vous focaliser dessus tout le temps, vous devez écouter votre son, être sensible aux transformations physiques, savoir si votre embouchure est bien positionnée. Si vous êtes sujet à des problèmes d'embouchure, je vous conseille de vérifier régulièrement tous les paramètres vus ensemble et de pratiquer les exercices proposés en fonction de vos besoins.

AUTO-EVALUATION DE L'EMBOUCHURE

Afin de vous assurer que votre position d'embouchure est correcte, prenez votre embouchure, et votre flûte dans un second temps, et placez-vous devant une glace.

Devant votre glace, vous devez vous assurer que les points suivants sont corrects :

- L'embouchure doit bien être parallèle aux lèvres.
- Le trou de l'embouchure doit bien se situer au centre de vos lèvres.
- Vous devez sentir le rebord du trou d'embouchure à la limite de la lèvre inférieure.
- La lèvre inférieure doit recouvrir entre $\frac{1}{3}$ et $\frac{1}{4}$ le trou d'embouchure.
- Votre flûte prend bien appui sur le menton.

Quand vous jouez :

- Vérifier que la commissure de vos lèvres ne tire pas trop en arrière.
- Vérifier la position de la commissure de vos lèvres : pas de sourire, de lèvre inférieure basse ou de bouche en cœur.
- Votre embouchure est bien positionnée : ni couverte ni découverte.

Chapitre 2 : placer les mains et les doigts

Le deuxième élément pour avoir un joli son et une posture correcte est de s'assurer que les doigts et les mains sont bien placés. Là aussi, vous pensez peut-être que vous n'êtes pas concernés, et pourtant... Je rencontre de nombreux élèves adultes qui ont des positions très crispées aux mains et aux doigts. Je le vois parfois avant même qu'ils ne jouent.

L'assemblage de la flûte

Avant toute chose, il est impératif de s'assurer que votre flûte est montée correctement. Il est toujours intéressant de revoir quelques bases. Si votre flûte n'est pas bien alignée, cela pourra vous poser des problèmes de crispations au niveau de votre posture et surtout, cela nuira pour beaucoup à votre qualité sonore.

Généralement, il y a de petits repères sur les flûtes pour aider à l'alignement de votre instrument. Toutefois, certaines flûtes d'études ou flûtes semi-professionnelles ne possèdent aucune marque. Il est donc important de savoir se repérer définitivement pour être sûr de ne faire aucune erreur.

Techniquement, pour que votre flûte soit positionnée correctement, le biseau extérieur doit être aligné dans les trous du milieu de la flûte. Pour y arriver, vous pouvez vous aider d'un rayon de lumière ou coller des gommettes comme point de repère : une sur l'embouchure et une autre sur le corps. Quant à la patte, vous devez aligner la barre de celle-ci avec les trous du milieu de la flûte.



Encore une fois, cette procédure est technique et surtout théorique. Théorique, car tout dépend ensuite de votre morphologie au niveau des lèvres et au niveau de vos mains. En fonction de la morphologie de votre bouche, le biseau pourra être, un tout petit peu, positionné en avant ou arrière du milieu des trous de la flûte (peut-être un millimètre, guère davantage).

Il en va de même pour le réglage de la patte. Si vous avez des petites mains, vous devrez peut-être mettre la patte plus en avant vers vous (là aussi, nous parlons de 2 ou 3 millimètres). Ces indications sont infimes, mais elles peuvent faire la différence en termes de confort et en termes de son.

Trouver une bonne posture à la flûte demande quelques réglages précis et surtout de nombreux ajustements minutieux en rapport avec votre morphologie. Comme nous l'avons vu, il existe un assemblage théorique, puis une phase plus pratique, que vous devez adapter en fonction de votre corps, toujours dans le but de n'avoir aucune tension et afin d'obtenir le son le plus clair possible.

Position de la main gauche

La main gauche est la main que l'on positionne toujours en premier. Sur cette main, se situe le deuxième point d'appui le plus important, après celui du menton. Sa position se doit donc d'être exacte. Afin d'éviter les courbures et cassures au niveau du poignet, il est nécessaire d'insérer votre flûte au-dessus de l'os de la première phalange de votre index. À cet endroit, vous devez sentir un petit creux.

Ce point d'appui est central. Sans lui, tout l'équilibre de la flûte est déstabilisé. C'est notamment parce que la main gauche n'est pas bien positionnée à cet endroit que plusieurs élèves pensent que la flûte va tomber. Ou encore qu'elle glisse.

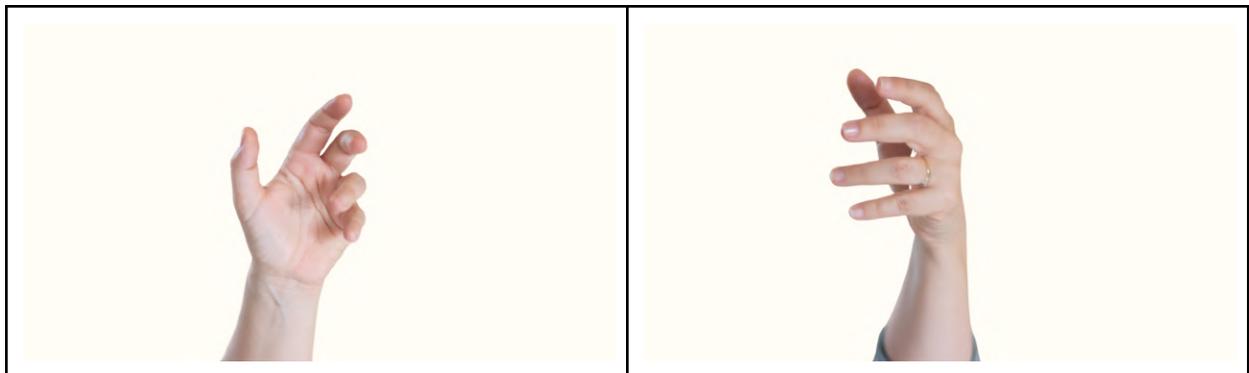


Il est très important que vous puissiez repérer ce point d'appui. Regardez bien l'image et vérifiez avec votre propre main. Ne confondez pas le bas de la phalange et le haut de celle-ci ; c'est une erreur très fréquente.

Si vous ne prenez pas appui à cet endroit précis de votre index, votre main ne peut pas entièrement couvrir les trous au niveau des clés. Cela peut faire tourner la flûte ou entraîner des crispations, même minimes, qui altèrent ensuite la qualité de votre son.



Une fois que vous avez repéré ce point d'appui, vous devez enrouler votre main autour de la flûte. Votre main doit être légèrement recroquevillée sur elle-même. Les doigts doivent être arrondis et légèrement écartés (les petites mains ajusteront encore une fois leur position en les mettant peut-être plus à plat ?).



Gardez cette forme de main et enroulez votre main autour de la flûte, en faisant bien attention au point d'appui de l'index.



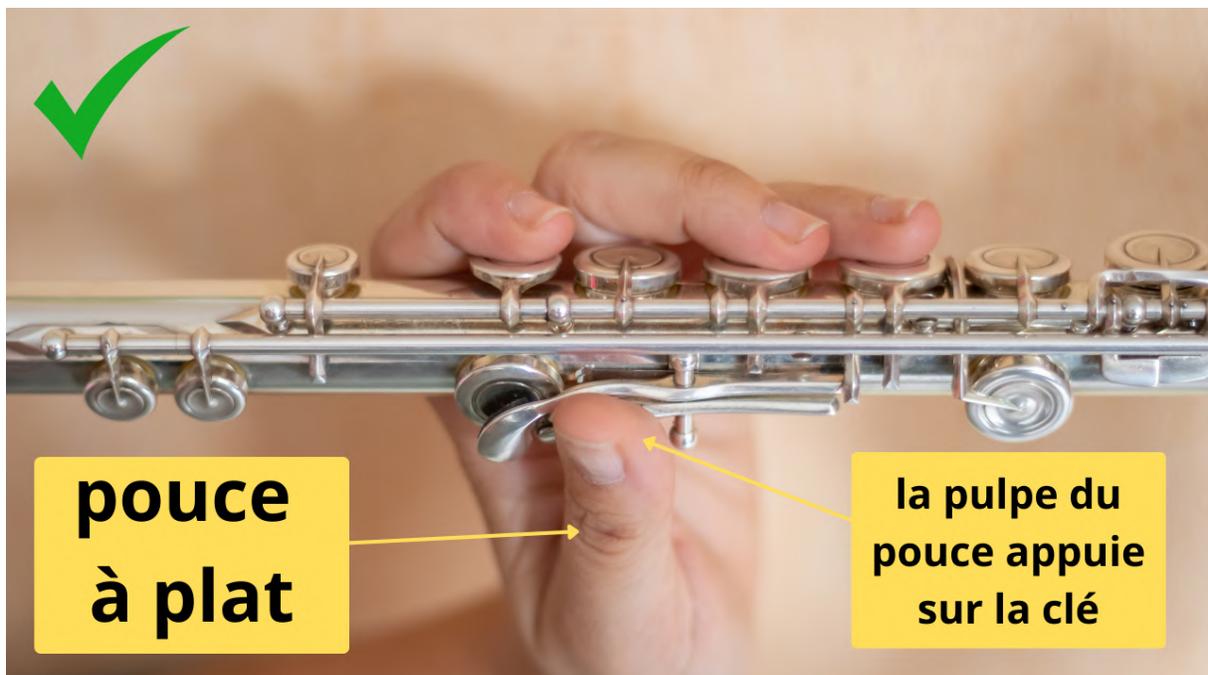
La paume de votre main doit être creuse, comme si vous teniez une balle de tennis ou que vous mettiez votre main sur votre genou. Le poignet ne doit pas être cassé ni faire d'angle droit avec votre bras.

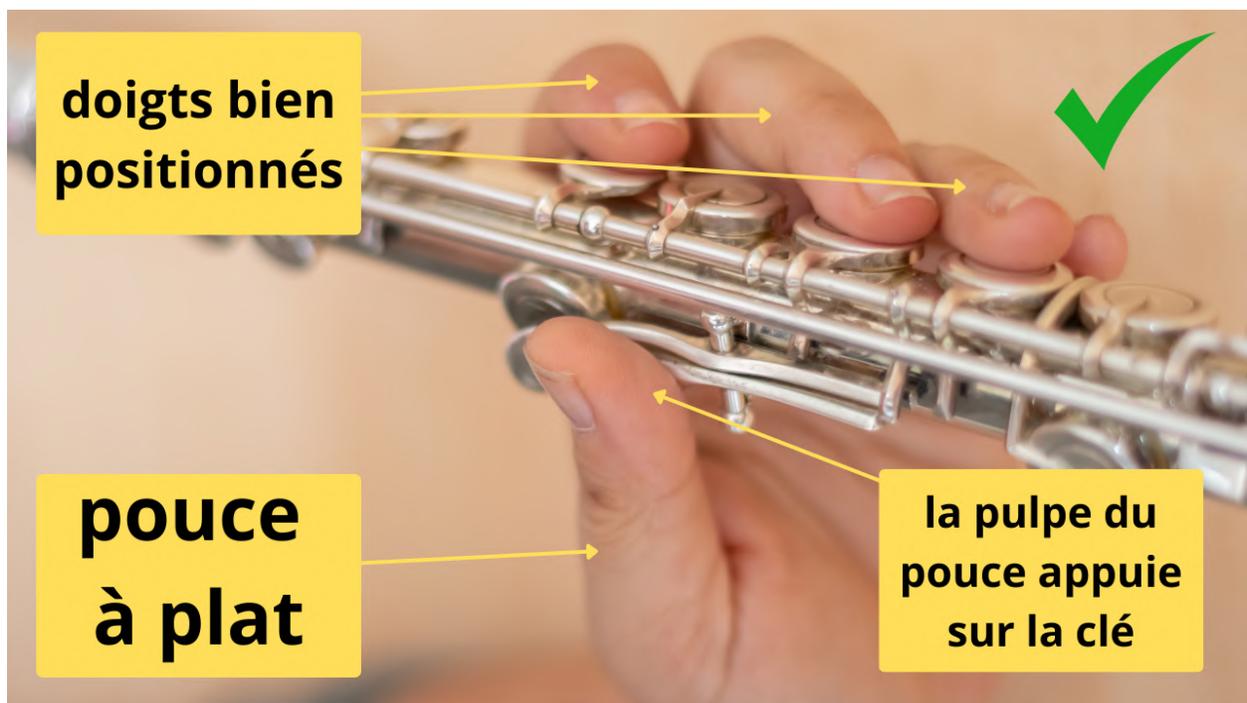


La pulpe des doigts doit être en contact avec le trou des clés, et cela même si vous jouez encore avec des bouchons.



À l'arrière, le pouce doit être détendu. Là aussi, la pulpe du pouce doit être en contact avec la clé. Votre pouce ne doit pas être cassé, sinon il entre en tension.





Si vous êtes en possession d'une flûte avec un sol décalé, votre annulaire doit recouvrir intégralement la clé du sol ; vous devez sentir là aussi la pulpe de votre doigt sous cette clé. Sans cela, votre position est encore à améliorer.

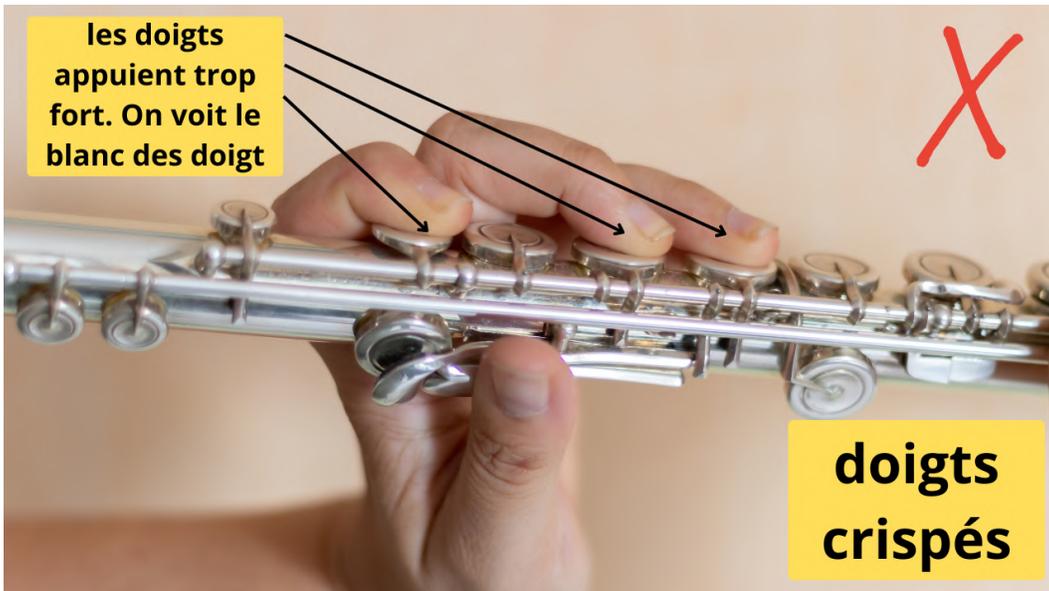




Pour bien faire, imaginez que votre main est souple et détendue. Vous pouvez la secouer plusieurs fois avant de vous mettre en position si vous voulez ; de cette façon, vous avez vraiment une “main molle”. Votre main doit s’enrouler autour de votre flûte afin de la tenir délicatement.

Afin de vous guider vers une position plus juste, je vous propose une série de mauvaises postures. Je sais qu’il peut être difficile de changer la position de ses mains, mais si vous souhaitez progresser et avoir un plus joli son, cette étape est indispensable. Comme tout, faites ces changements un par un, progressivement.





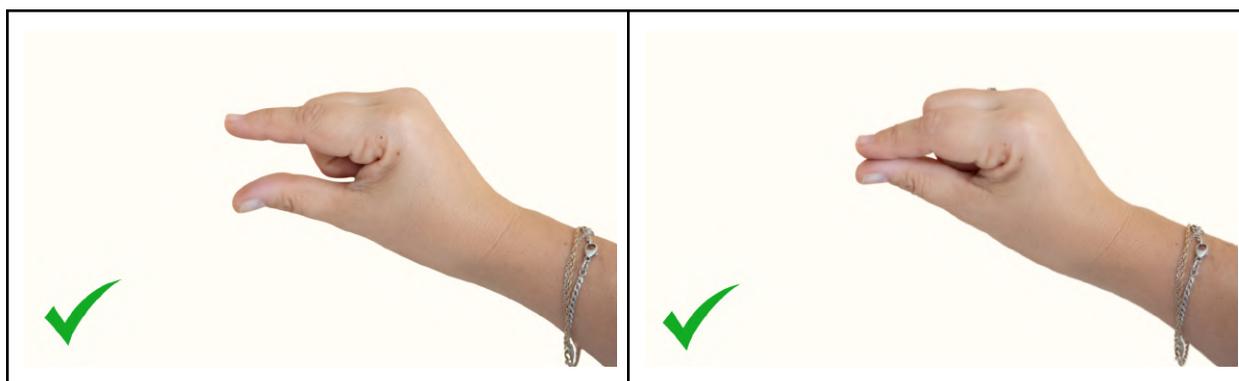


Position de la main droite

La position de la main droite possède des caractéristiques identiques à celle de la main gauche :

- Les doigts doivent être arrondis.
- La pulpe des doigts doit être en contact avec le trou des clés.
- La paume de la main doit être creuse (comme si vous teniez toujours votre balle de tennis).
- Le poignet ne doit pas être cassé ni former un angle droit avec votre bras.

Pour avoir une habitude saine avec cette main, votre pouce doit être dans le prolongement de votre bras (plus précisément de votre avant-bras). Le pouce et l'index doivent se retrouver en face, comme si vous souhaitez faire une pince avec eux deux. Ceci est le troisième point d'appui de votre flûte. Grâce à lui, votre flûte sera définitivement stable et ne pourra pas rouler, tourner dans un sens ou un autre. Pour une bonne position de cet appui, le pouce est droit et l'index, faisant la pince, se trouve arrondi.



Le pouce doit se placer sous la touche du Fa, légèrement à gauche si vous avez de petites mains, voire entre le Fa et le Mi. Votre pouce ne doit être ni à gauche de la clé du Fa, ni après la clé du Mi.

Les doigts au-dessus des clés doivent être légèrement écartés afin de ne pas toucher les clés intermédiaires. Quant à l'auriculaire, il doit appuyer sur la première clé de la patte en restant légèrement arrondi. Les petites mains s'adaptent là aussi, en arrondissant un tout petit peu moins ou en le mettant à plat. Les mains les plus grandes éviteront un petit doigt croché.

Petit aparté : lorsque je parle de petites mains, il ne s'agit pas de mains d'enfants, mais bien de mains d'adultes ayant une "petite" taille comme celle des enfants.

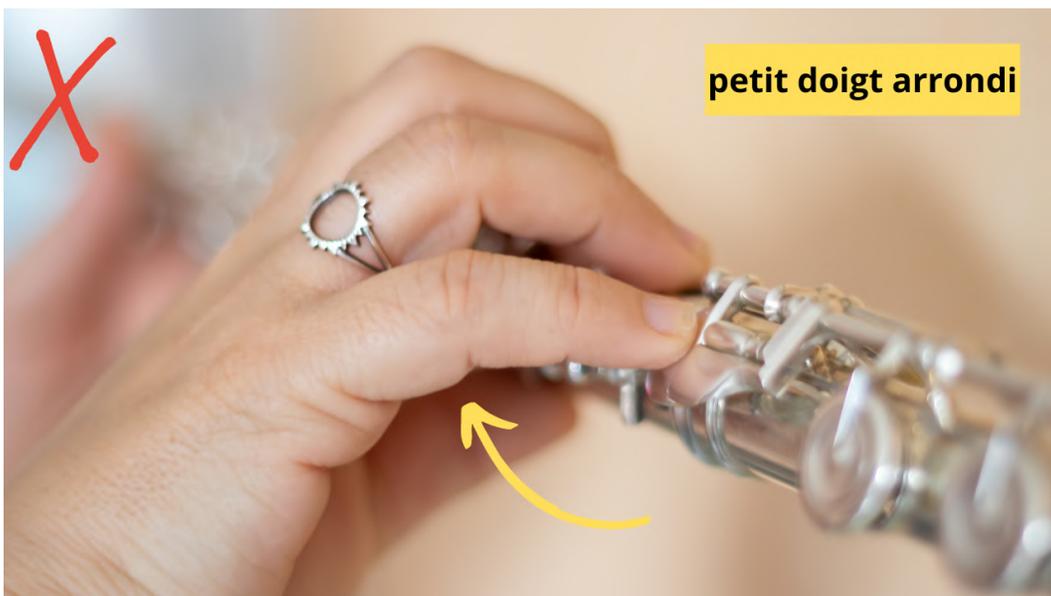
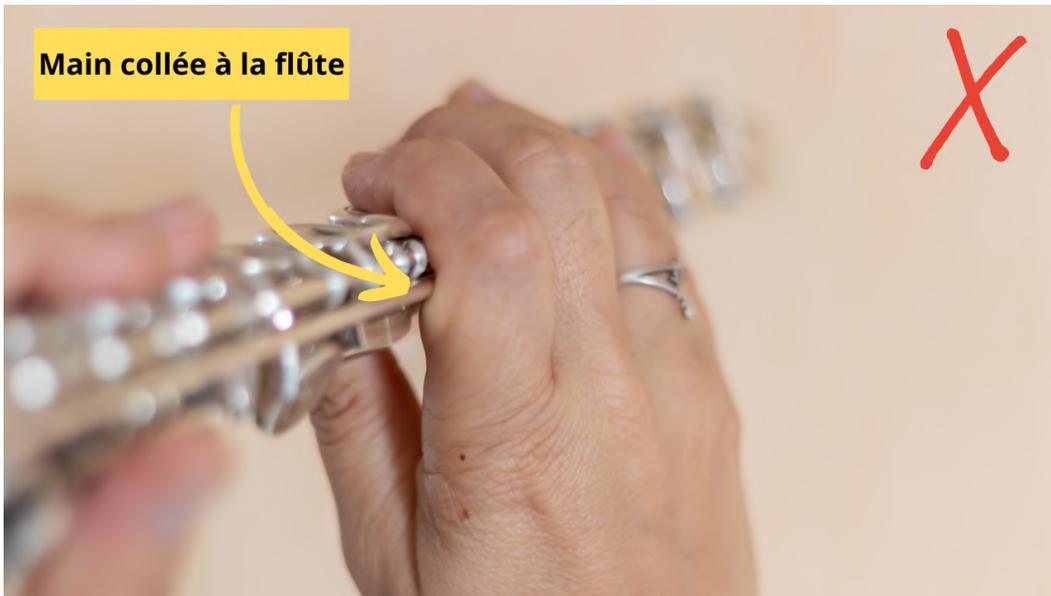
La main droite ne doit pas toucher la flûte. Il doit se former un creux entre la main et la flûte.





Comme pour la main gauche, je vous mets une série de mauvaises postures de la main droite afin que vous puissiez juger de votre propre position et ainsi effectuer les corrections nécessaires.

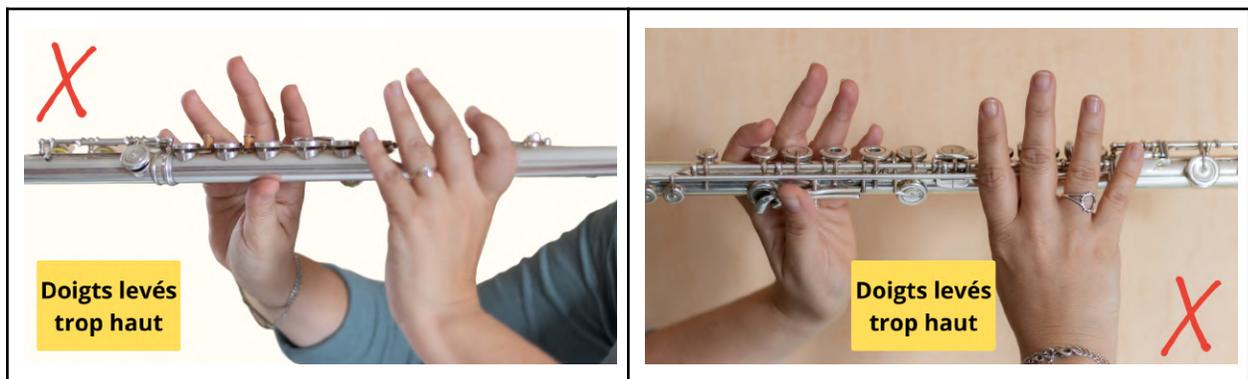




La tension des mains

Malgré la bonne position des doigts et des mains, il se peut qu'il reste quelques résistances à la posture idéale. Voici quelques éléments-clés à connaître et reconnaître.

Les doigts peuvent être trop hauts quand ils n'appuient pas sur les clés. Ils sont alors trop levés. Cela entraîne des difficultés dans les passages rapides. Imaginez un joggeur en train de courir un 10 km : il ne court pas en levant les genoux jusqu'à la poitrine... s'il le fait, il ne peut pas aller très vite très longtemps.



Les mains peuvent aussi rester tendues et crispées sur la flûte malgré une bonne position. Des mains tendues entraînent toujours une tension de la bouche (donc des lèvres et de l'embouchure), de la gorge et une grande pression des doigts. Cela est généralement dû au stress. Des exercices de détente, de relaxation sont alors nécessaires. Parfois, secouer les mains et les rendre "molles" suffit à détendre l'ensemble.

Si vous avez tendance à jouer avec des doigts très serrés sur les clés, essayez de les détendre en jouant, de serrer moins fort. Vous sentirez alors le flux d'air passer sur les clés et donc sous vos doigts.

Jouer en serrant très fort votre flûte vous fait du mal. En jouant de cette façon, même inconsciemment, revient au même que de se serrer soi-même très fort son propre poignet. C'est de l'automutilation. Ne luttez pas contre vous-même. Surtout, ne luttez pas contre votre flûte. Faites-lui un câlin ! Je vous montre comment faire dans le chapitre suivant.

AUTO-ÉVALUATION DE LA POSITION DES MAINS

Afin de vous assurer que la position de vos mains et de vos doigts est correcte, prenez votre flûte et regardez si elle est bien alignée correctement.

- Flûte traversière bien alignée

Ensuite, observez-vous. Vous pouvez également contrôler les points suivants à l'aide d'un miroir:

Main gauche

- Point d'appui situé sur l'index
- Main qui s'enroule autour de la flûte
- La pulpe des doigts sous les trous des clés
- Le pouce doit être à plat ; la pulpe doit se trouver sur la clé
- Les doigts doivent être arrondis

Main droite

- L'index et le majeur doivent faire une pince quand vous tenez la flûte
- Le pouce doit se tenir sous la clé du Fa, ou légèrement à droite de celle-ci
- Il y a un espace vide entre la main droite et la flûte
- La pulpe des doigts se situent sous les trous les clés
- Le petit doigt est à plat sur la clé de la patte

Pour les deux mains

- quand vous jouez, vérifiez que les doigts ne se lèvent pas trop haut.
- Les doigts sont détendus

Chapître 3 : Bien tenir sa flûte traversière

Les points d'appui

Comme nous venons de le voir dans le chapitre précédent, l'équilibre de votre flûte est fondé sur trois points d'appuis principaux. Si vous les respectez, votre flûte sera stable, votre position juste et vous limiterez le risque de tension dans votre corps.

1. Le premier point d'appui se situe au niveau du menton.
2. Le second au niveau de la phalange de l'index de la main gauche.
3. Le dernier au niveau du pouce et de l'index de la main droite.

Ce sont seulement ces trois points d'appui qui vous permettent de tenir votre flûte. Les doigts ne tiennent pas la flûte. Les doigts ne doivent pas tenir la flûte, en aucun cas. Lorsque vous jouez un do dièse médium ou aigu, votre flûte ne tient que par ces trois points d'appui. Si elle glisse sur cette note, il vous faut revoir les chapitres précédents.

N'oubliez jamais que vous devez tenir votre flûte sans tension, afin de ne pas la faire rouler. Pour réussir ceci, vous devez positionner vos bras correctement.

De drôles de bras

Quand nous jouons de la flûte, nous jouons principalement debout, avec une posture là aussi bien précise. Je reviendrais sur cette posture debout dans le quatrième chapitre. Votre flûte est désormais parfaitement assemblée et adaptée à votre profil. Il est maintenant temps de vérifier le positionnement de vos bras. C'est grâce à eux que vous tenez votre flûte.

Le moyen le plus simple que j'ai trouvé pour mes élèves était de leur expliquer qu'ils devaient tenir leur flûte en lui faisant un câlin. Je trouve que faire un câlin à sa flûte est une belle image et symbolise bien le lien que nous avons avec cet instrument.

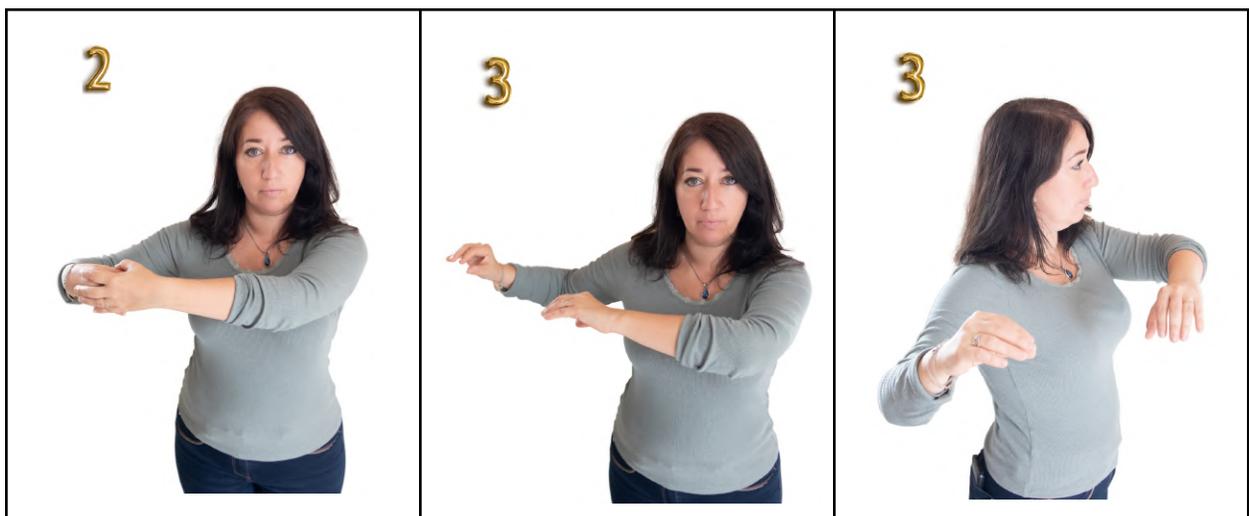
Exercice : faire un câlin avec ses bras

Quand vous êtes devant quelqu'un et que vous souhaitez l'enlacer, vous allez mettre vos bras d'une certaine manière : vous allez les mettre tous les deux en forme de rond et serrer cette personne dans vos bras. Gardez bien cette sensation.

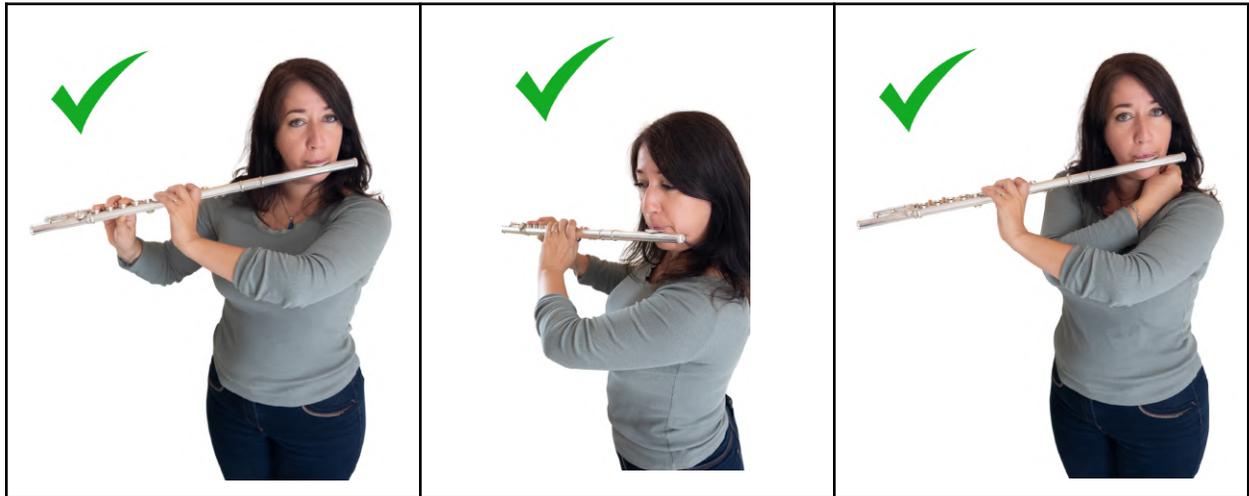
Vous êtes seul et votre flûte est posée sur une table. Vous êtes debout et vous allez mettre vos bras en position de câlin, sauf que vous allez réunir vos deux mains l'une contre l'autre. Vu de l'extérieur, on peut imaginer que vous serrez dans vos bras un énorme ballon.



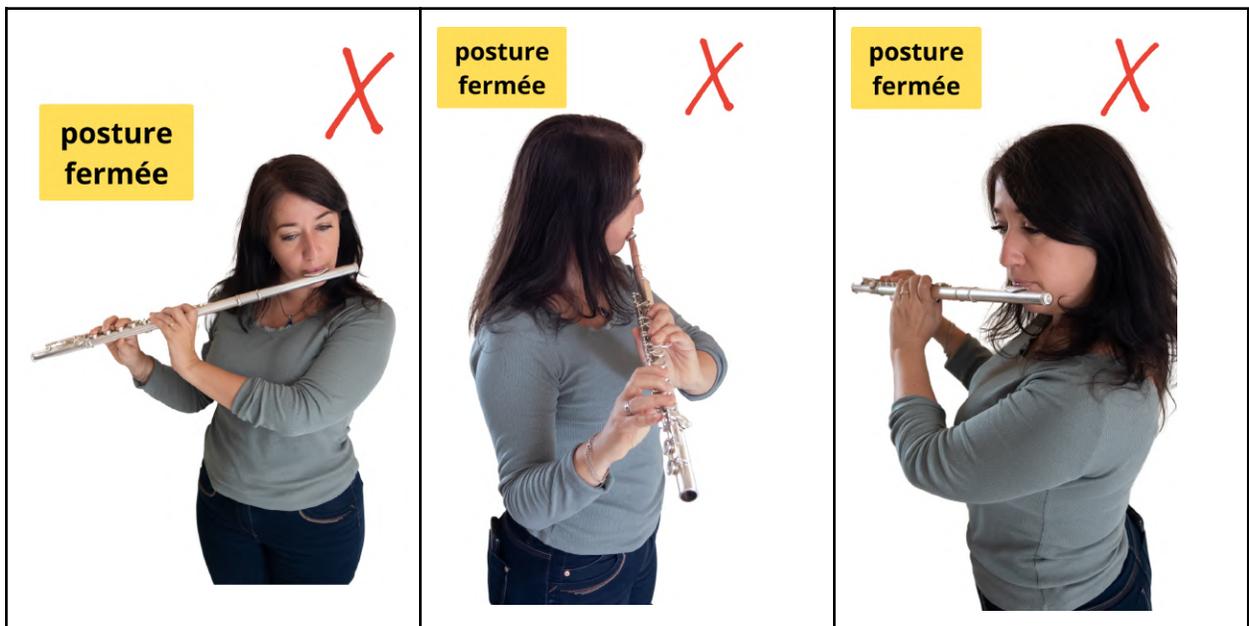
Vous allez garder cette position de vos bras et vous allez tourner uniquement vos bras sur le côté droit. Votre bras gauche va rester statique, dans cette position, alors que votre bras va se détacher de votre bras gauche et se mettre "face" à lui, comme s'il voulait discuter.



Les bras ne doivent pas être collés à votre corps. Vous devez garder un espace entre les bras et votre corps. Les coudes doivent rester à la même hauteur, mais en "suspension". Ce sont les bras qui maintiennent la flûte en équilibre. Ils ne doivent donc pas être entravés ni restés coincés.



L'idéal est que vos bras soient symétriques malgré la posture asymétrique exigée par la flûte traversière. Vos coudes sont éloignés de votre corps et doivent ainsi libérer les muscles permettant la mobilité des doigts. Si vos coudes sont serrés contre vous, vos mains auront peu de liberté de mouvement et vos doigts pourront être crispés.



Veillez également à ce que vos épaules restent basses. Ce n'est pas parce que vos coudes sont suspendus que vos épaules doivent être hautes. Si vos épaules sont hautes, elles sont crispées et peuvent entraîner des douleurs au niveau des trapèzes. Si tel est le cas, votre respiration ne sera pas confortable et le diaphragme ne pourra pas se libérer complètement.

Votre tête doit rester alignée à votre corps et ne pas s'affaisser. Si votre tête est trop haute, cela va crispier vos cervicales. Si votre tête est trop basse, cela peut aussi crispier vos trapèzes.

Une fois que vous avez trouvé la position idéale, vos bras ne vous feront pas mal. Il n'y aura aucune tension, car vos bras seront suspendus avec souplesse. Toutefois, il se peut que les triceps (surtout le gauche) soient douloureux si vous jouez longtemps. Cela est normal : comme en sport, si ce muscle est sollicité, il travaille et donc peut être courbaturé. Il faut bien faire la distinction entre une courbature et une douleur inhabituelle qui peut se transformer en tendinite.

Tenir sa flûte en position

Maintenant que vous avez trouvé une bonne position avec vos bras, il faut trouver le bon équilibre avec votre flûte. Reprenez la position identique vue précédemment, mais avec votre flûte.

Lorsque vous la tenez, vos épaules doivent bien rester parallèles à votre bassin. Le bras gauche ou le bras droit ne doivent "tirer" d'un côté plus qu'un autre. Vous pouvez vous mettre en position avec votre flûte. Comme avec le travail précédent sur l'embouchure, vous devez faire un appui léger sur le menton, avec le rebord de votre lèvre inférieure. Je vous rappelle qu'il ne doit y avoir aucune crispation de la part des bras, ni des épaules, ni des mains ni du menton.



C'est à ce moment précis que vous voyez tous les bénéfices du travail minutieux fait auparavant afin que vous puissiez tenir votre flûte le plus naturellement possible, sans tension. Évidemment, nous ne nous arrêtons pas ici. D'autres paramètres sont encore à regarder de près si vous ne voulez pas anéantir tout votre travail une fois devant le pupitre.

AUTO-ÉVALUATION "TENIR SA FLÛTE"

Afin de vérifier votre position lorsque vous tenez votre flûte, je vous conseille de vous observer devant un miroir, de vous prendre en photo ou encore mieux de vous filmer. Placez votre appareil face à vous afin d'avoir une observation juste. Votre appareil ne doit pas être posé trop haut ou trop bas sinon votre posture ne sera pas optimale.

Vous vérifierez les points suivants :

- Point d'appui au niveau du menton
- Point d'appui au niveau de l'index de la main gauche
- Point d'appui au niveau de la pince de la main droite
- Espace vide entre les bras et le corps
- Coudes à la même hauteur
- Épaules basses et parallèles au bassin
- Tête alignée avec le reste du corps

Chapître 4 : L'ancrage au sol

Trouver l'équilibre

La flûte est un instrument qui nous fait jouer de manière asymétrique. Notre posture doit donc être très précise si nous voulons jouer le plus confortablement possible et réduire nos zones de tension corporelle.

Afin de mettre en pratique les exercices des chapitres précédents, il est nécessaire de trouver un équilibre au sol. Pour cela, vous devez vous ancrer, c'est-à-dire vous tenir droit, sans crispation, sur vos deux pieds. Cette position est la base de la position du flûtiste.

Je me dois pourtant de le préciser. Quand je rencontre un nouvel élève, la posture est le premier élément que je corrige. À juste titre, car très souvent, l'élève a fait des compromis avec son corps pour pouvoir jouer de manière asymétrique. Sauf que ce ne sont pas de bons compromis. Je ne compte plus le nombre d'élèves se tenant en appui sur une seule jambe, croisant leurs pieds ou encore en levant une jambe ou l'autre pendant qu'ils jouent.

Pour bien ressentir l'ancrage au sol, l'idéal est de jouer pieds nus, par terre. Pour les femmes, je déconseille de jouer avec des chaussures à talons ou compensés. Ce peut être envisageable lorsque vous aurez suffisamment de stabilité et d'aisance.

Dans un premier temps, vous devez sentir le contact de vos pieds sur le sol. Vos pieds doivent être symétriques, de la largeur de votre bassin. Vos pieds ne doivent ni être à l'intérieur (avec une position enfermée) ni être à l'extérieur (comme les danseurs).





Si vous avez du mal à trouver le bon équilibre, je vous donne un exercice qui pourra vous aider à trouver votre centre de gravité.

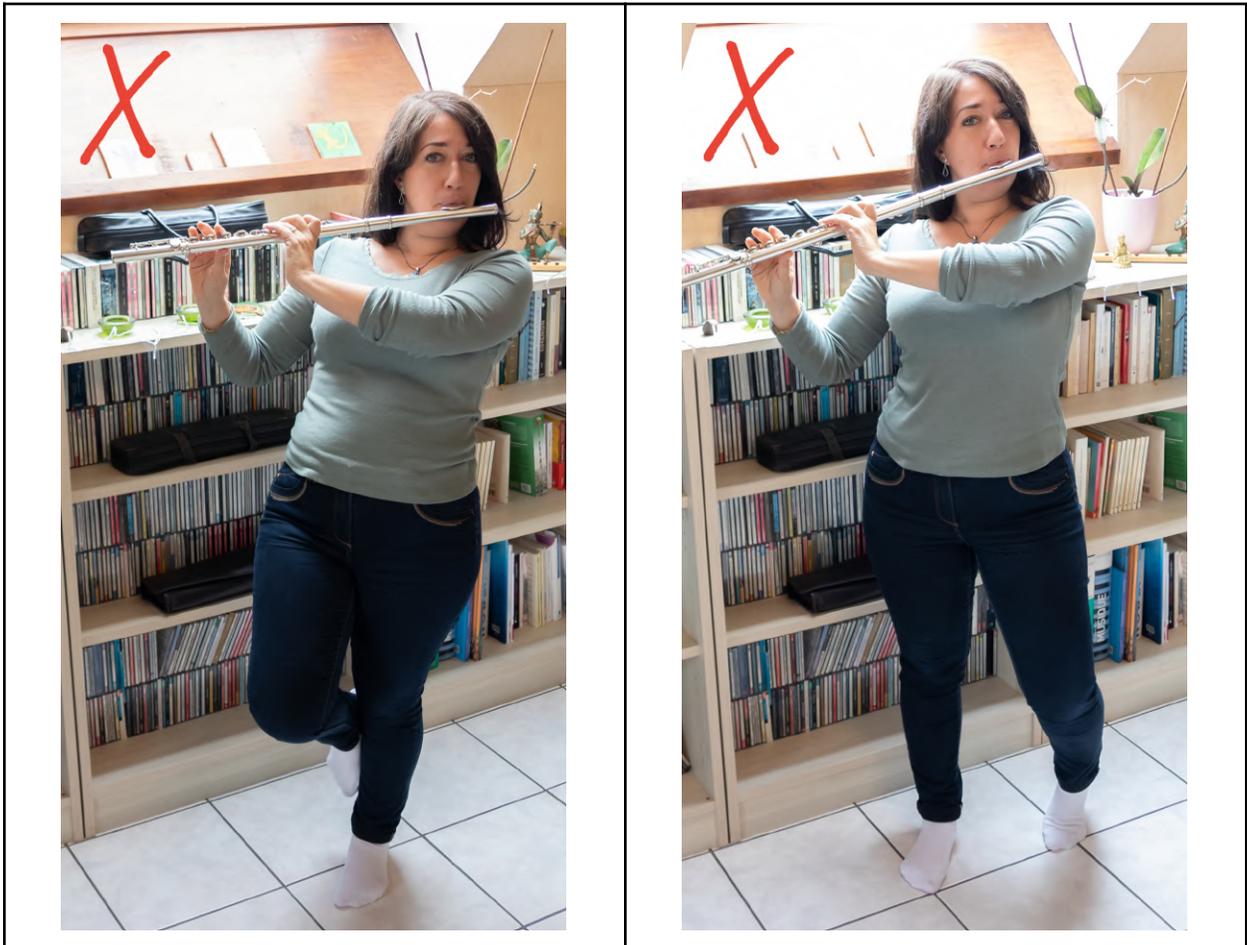
Exercice pour trouver l'équilibre :

1. Sans votre flûte, tenez-vous debout, le dos droit et les bras le long du corps.
2. Balancez-vous de droite à gauche en basculant le poids du corps sur chaque jambe.
3. Arrêtez-vous au centre.
4. Balancez-vous d'avant en arrière. Vos pieds ne doivent pas décoller du sol.
5. Arrêtez-vous au centre.

En pratiquant régulièrement cet exercice, ou quand vous en avez besoin, vous trouverez et renforcerez votre centre de gravité. Vous vous assurez ainsi une stabilité profonde dans le sol. Vous aurez davantage confiance en vous et votre sonorité changera profondément.

Être aligné dans sa posture

Avoir une posture droite et les pieds posés à plat, c'est bien. Encore ne faut-il pas être avachi lorsque vous vous mettez en position. Là aussi, combien de fois n'ai-je pas vu de corps affaissés, tordus ou au contraire au garde-à-vous voire avec des flûtes trop hautes... Si jamais vous vous reconnaissez, ne culpabilisez pas. Vous avez fait comme vous avez pu et vous avez fait les compromis nécessaires sur le moment.







Si votre posture est avachie, vous devez savoir qu'elle provoque un souffle court. Les épaules se lèvent, la tête bascule en avant, la gorge se ferme et les dents se resserrent. On ne dirait pas comme ça ?

Je sais que vous ne voulez pas être dans cette position. Vous souhaitez être bien dans votre corps et ne pas avoir de douleurs ou d'inconforts en jouant. Pourtant, en adoptant inconsciemment une posture qui ne vous correspond pas, vous envoyez des signaux contradictoires à votre corps :

- Vous êtes enjoué et content de jouer = votre posture est avachie.
- Vous souhaitez être à l'aise pour jouer = votre respiration est bloquée.

C'est là que vous voyez que les tensions psychologiques exercent leur pression sur le corps. Il est impossible d'être en contradiction et de jouer ainsi convenablement.

Maintenant que vous avez conscience de cela, vous devez rétablir un discours intérieur en adéquation avec ce que vous voulez :

- Vous êtes content de jouer = une posture alignée.
- Vous êtes bien quand vous jouez = une respiration abdominale et un diaphragme détendu.

Vous devez être aligné dans votre posture. Votre corps doit être en équilibre, comme lorsque vous êtes debout ou que vous marchez. Pour ce faire, vous allez devoir donner de l'importance à votre tête, particulièrement à votre cou.

L'axe de la tête

Vous l'aurez compris : vous devez être détendu quand vous jouez. Pour bien faire, votre tête doit être positionnée dans l'axe de la colonne vertébrale. Votre corps doit rester tonique. La poitrine ne doit pas être projetée. Le dos ne doit pas se cambrer. Les orteils ne doivent pas accrocher le sol.

Vous devez aligner l'axe de la tête, du thorax et du bassin, comme si un fil vous reliait à l'intérieur et vous tirait vers le haut. Comme une marionnette. Imaginez que vous devez vous auto-grandir. Le cou doit être détendu et relâché. Si le cou est tendu, les épaules le seront également et la respiration posera problème. Imaginez que votre cou est libre, comme s'il flottait. Comme un ballon attaché à un fil.



Quand vous alignez correctement cet axe Tête - Thorax - Bassin, vous sentez que vous êtes bien. Dans un premier temps, vous pouvez vous entraîner à ressentir cet axe sans votre flûte, en vous tenant debout. Ignorez les stimuli extérieurs et revenez en conscience avec une respiration profonde. Sentez le sol sous vos pieds et cherchez cet équilibre entre la tête, le thorax et le bassin.

Quand vous l'avez trouvé, vous prenez votre flûte et cherchez à retrouver ces sensations en vous mettant en position. Lorsque vous avez trouvé cet équilibre avec votre flûte, vous pouvez vous installer devant votre pupitre et continuer le travail de posture, car celui-ci doit continuer.

AUTO-ÉVALUATION ANCRAGE AU SOL

Afin de vérifier votre position lorsque vous tenez votre flûte, je vous conseille de vous observer devant un miroir, de vous prendre en photo ou encore mieux de vous filmer.

Placez votre appareil face à vous afin d'avoir une observation juste. Votre appareil ne doit pas être posé trop haut ou trop bas sinon votre posture ne sera pas optimale.

Vous vérifierez les points suivants :

- Les pieds sont symétriques, de la largeur des épaules
- Les deux pieds sont posés à plat
- Alignement Tête / Thorax / Bassin
- Autograndissement (marionnette)

Chapitre 5 : Se positionner devant le pupitre

Lorsque vous vous installez devant votre pupitre, vous devez bien garder en tête tous les éléments précédents, notamment l'ancrage au sol. Même devant votre pupitre, je vous conseille d'être conscient du sol sous vos pieds. Cet ancrage doit être votre fil rouge, le temps pour vous de trouver un équilibre.

Surtout, devant le pupitre, nous sommes moins concentrés sur la posture. Nous devons jouer une partition et être attentif à énormément d'éléments (quel que soit notre niveau). La posture a alors tendance à passer au second plan. C'est notamment à cette étape que la posture s'affaisse. Le pupitre entraîne une immobilité du corps, comme si nous n'étions plus libres de nos mouvements.

Avant de jouer au pupitre

Nous l'avons vu, une posture avachie provoque des problèmes de sons et beaucoup de tension au niveau du corps. Se grandir comme un pantin est une constante que vous devez garder tout au long de votre pratique quotidienne. Pour rappel, vos bras doivent rester souples. Mais ils ne doivent pas être mous pour autant. Votre dos et votre ventre doivent rester toniques. Vous devez vous tenir dans une posture alignée qui ne vous épuise pas.

Si vous sentez qu'une fois devant le pupitre, vous avez tendance à vous affaisser, à perdre un peu de votre tonicité, je vous conseille un petit exercice pratique.

Exercice de maintien :

Afin de sentir les différents appuis de votre corps et de rester dans une posture droite et alignée, vous pouvez vous allonger par terre, les jambes tendues ou repliées, et jouer quelques notes. De cette façon, vous allez sentir le rôle des bras, des mains. Vous allez prendre conscience de votre dos et de la ligne droite qui va de vos pieds au sommet de votre tête.

Une fois que vous sentez bien cet alignement, vous pouvez répéter l'exercice en vous mettant contre un mur. Puis, quand vous êtes suffisamment à l'aise avec ces exercices, vous pouvez vous installer devant votre pupitre.



Jouer devant le pupitre debout

Vous avez acquis toute la stabilité nécessaire pour pouvoir jouer sans tension devant votre pupitre. Mais, pour garder cette tonicité et cette posture idéale, vous devez vous positionner correctement devant votre pupitre. Là aussi, la posture que je vais vous indiquer à sa petite importance. Plusieurs paramètres entrent en compte.

1. Bien régler la hauteur du pupitre

Selon que nous jouons debout ou assis, la position du pupitre n'est pas identique. Ici, nous allons nous concentrer sur la situation la plus commune : régler votre pupitre lorsque vous jouez debout.

Très souvent, les élèves règlent leur pupitre "à l'instinct". Parfois trop haut, parfois trop bas. En fonction de la hauteur du pupitre, vous pouvez développer des crispations. Vous ne les sentirez pas forcément, pourtant elles seront là. Et si vous avez des crispations musculaires, la qualité de votre son est endommagée une fois de plus.

Pour que votre pupitre soit bien positionné, l'idéal est que le bas du pupitre arrive au niveau de votre diaphragme. De cette façon, le haut de votre partition se retrouve juste devant vos yeux. Votre tête peut donc rester alignée et ne tombe pas. Votre corps ne s'affaisse pas.

En revanche, si votre pupitre est trop bas, votre tête va aller vers l'avant. Votre embouchure va se couvrir et votre son aura plus de mal à sortir. Votre corps va s'avachir, même légèrement. Cela est amplement suffisant pour provoquer un grand nombre de tension dans votre bras, vos épaules et vos mains. Sans parler de la respiration qui sera plus ou moins bloquée.



2. La bonne posture devant votre pupitre

Afin de garder un corps souple et tonique, nous devons avoir une posture qui ne nous gêne pas. C'est pourquoi, vous ne devez jamais jouer face à votre pupitre. Si vous vous positionnez de cette façon, vous faites subir une torsion à votre buste. Vous bloquez votre respiration et créez des contractions musculaires.

Lorsque vous êtes devant votre pupitre, décalez vos pieds sur le côté droit et positionnez-les à un angle de 45°. Je sais, c'est technique. Mais, de cette façon, votre buste n'est pas tordu. En adoptant cette position, vos épaules doivent être parallèles à votre bassin. Pour être sûr d'être dans la bonne position, vous pouvez contrôler votre posture en vous assurant que votre flûte est parallèle au pupitre. De cette façon, vos yeux sont aussi bien face à la partition.

Si je devais faire une image simple : votre nombril ne doit pas regarder dans la même direction que vos yeux. Votre nombril doit être à 45° de vos yeux.



Les pieds sont placés à un angle de 45° lorsqu'on est devant le pupitre



**flûte parallèle
au pupitre**

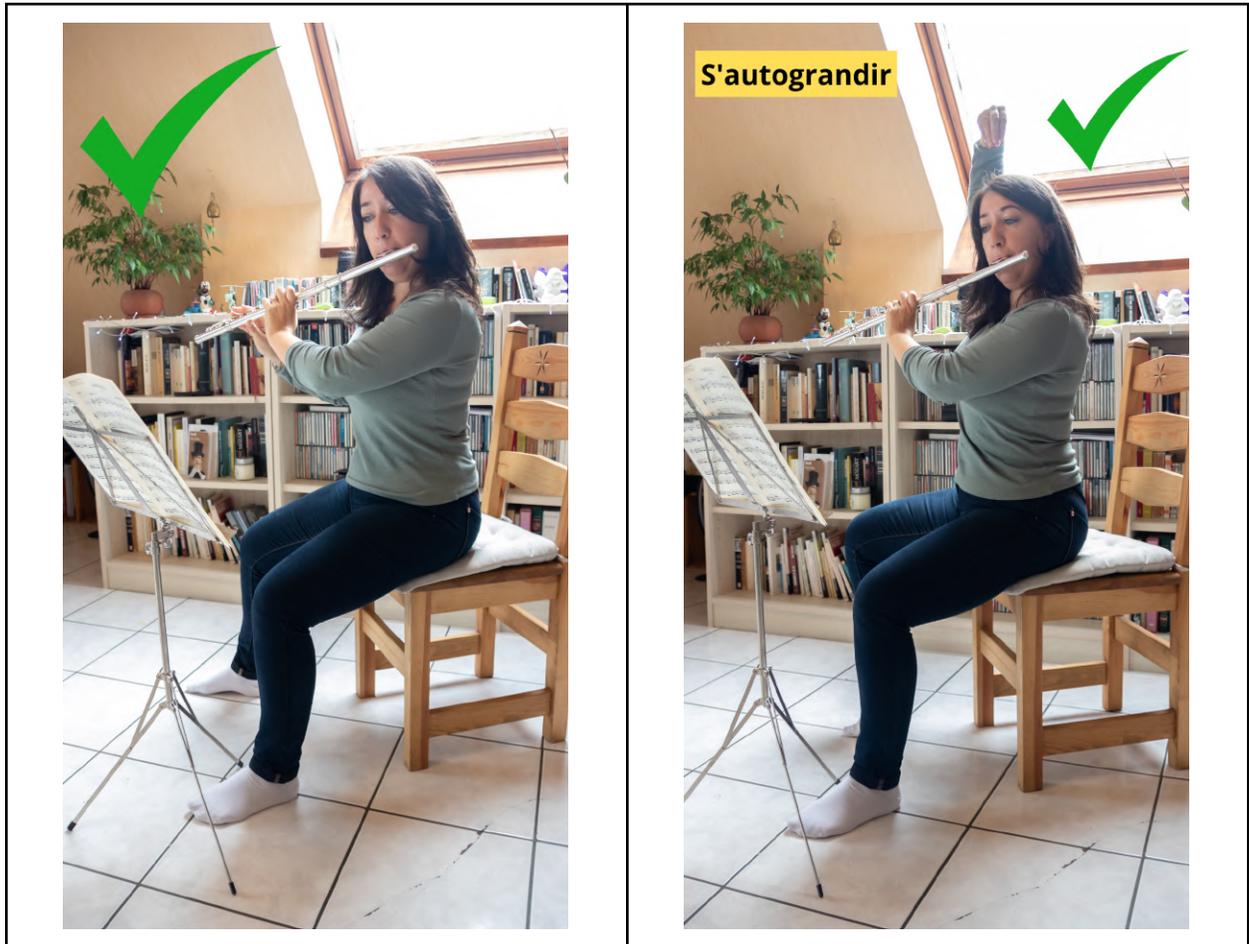
Toute autre posture devant le pupitre provoque des torsions qui vont être très inconfortables pour votre dos. En plus de bloquer votre respiration, votre colonne ne sera pas maintenue et vos yeux se fatigueront plus vite, car ils devront lire une partition sur le côté. Essayez de lire un livre en le mettant sur le côté (sans tourner la tête) et vous verrez rapidement que vous ne prendrez pas longtemps plaisir à le lire. Votre compréhension en sera amoindrie, car vos yeux ne seront plus en face des trous !

Jouer assis

La posture assise est assez similaire à la posture debout. Néanmoins, elle requiert quelques ajustements. Commençons par régler la hauteur du pupitre. À la différence de la posture debout, vous devez régler votre pupitre plus bas lorsque vous jouez assis. Pour bien faire, le bas de votre pupitre doit se situer un peu plus haut que le plateau de la chaise.



Lorsque nous jouons en position assise, nos pieds doivent être posés à plat sur le sol et notre dos doit rester droit. Là aussi, il faut accorder une grande importance à votre colonne. Gardez toujours en tête le pantin qui doit se grandir. Autograndissez-vous pour ne pas être avachi.



Pour ne pas être avachi, ne vous calez pas non plus au fond de votre chaise ou de votre fauteuil. Vos jambes ne doivent pas se croiser (même si vous êtes une femme et que vous portez une jupe), ni être l'une sur l'autre. Quant à vos pieds, ils restent par terre et ne doivent pas se retrouver sous vos fesses. Je tiens à le préciser, car j'ai déjà vu ce type de posture...

Sur votre chaise, les fesses ne doivent pas se retrouver trop en arrière. Sinon, votre bassin bascule vers l'arrière lui aussi. Si tel est le cas, vous n'êtes plus aligné, votre respiration ne sera pas profonde et des crispations peuvent survenir.



Si vous souhaitez acquérir une bonne posture assise, le mieux est de commencer à jouer sur un tabouret. Vous serez alors obligé de garder votre colonne droite pour ne pas vous affaisser et avoir mal au dos. Sur un tabouret, il est plus facile de pratiquer l'auto-grandissement. Quand votre posture est stable sur un tabouret, vous pouvez passer sur une chaise puis à une position en tailleur si votre hanche est mobile. Mais toujours en étant aligné pour que votre colonne d'air soit correcte.

Sauf si elle est imposée, en orchestre ou en ensemble, la posture assise n'est pas recommandée. Jouer debout permet une extension de votre cage thoracique. Vos muscles abdominaux travaillent davantage dans cette position. Votre soutien et votre souffle sont également meilleurs. Jouer debout a nettement plus d'avantages quand on a le choix.

AUTO-ÉVALUATION SE POSITIONNER DEVANT LE PUPITRE

Afin de vérifier votre position devant votre pupitre, je vous conseille de vous filmer en train de jouer. De cette manière, vous serez à même de voir votre position et de l'ajuster au fil des séances.

Placez votre appareil face à vous afin d'avoir une observation juste. Votre appareil ne doit pas être posé trop haut ou trop bas sinon votre position au pupitre ne sera pas optimale.

Vous vérifierez les points suivants :

Lorsque vous êtes debout

- La bonne hauteur du pupitre : le bas du pupitre doit se situer au niveau de votre diaphragme
- Lorsque vous êtes face à votre pupitre, positionnez votre bassin sur un angle de 45°
- La flûte est parallèle à votre pupitre

Lorsque vous êtes assis(e)

- La bonne hauteur du pupitre par rapport à votre chaise
- Les 2 pieds sont à plat
- Vos fesses sont "au bord" de la chaise
- autograndissement afin de rester droit

Chapitre 6 : Pour aller plus loin

Vous avez mis en pratique tous les exercices précédents et pensez avoir acquis une bonne posture. Malgré tout cela, vous sentez qu'il reste encore des points de tension. Il est encore possible d'améliorer un confort devant notre pupitre ou pendant notre pratique, en explorant des pistes supplémentaires.

Ce sont des méthodes alternatives auxquelles recourent régulièrement les musiciens professionnels. Même en étant professionnels et en connaissant tous les rouages, nous avons des points de tension de part la pratique journalière importante (plusieurs heures par jour), les compromis faits avec notre corps.

Surtout, il existe une grande part psychologique à prendre en compte et peut donner naissance à des blocages physiques. Apprendre à les connaître pour mieux les enlever est essentiel. Et au final plus confortable. Après tout, pour jouer confortablement et avec un joli son, pourquoi ne pas essayer ?

Je vous présente cinq méthodes qui ont fait leurs preuves avec les musiciens. Peut-être trouverez-vous la vôtre si vous en avez besoin :

- La Technique Alexander
- Le Yoga des musicien
- Le Do-In
- L'Ostéopathie
- La Kinésiologie

La Technique Alexander

Du nom de son fondateur Frédérick Matthias Alexander, la technique Alexander est une méthode de restructuration du corps. Elle étudie le rapport existant entre les pensées et le corps. En observant le corps en mouvement (donc en train de jouer un instrument de musique), le praticien détecte les crispations du corps : douleurs au dos, crispation musculaire, rigidité musculaire, problèmes respiratoires...

Une fois que le praticien les aura repérées, il pourra vous orienter vers de nouvelles habitudes, davantage en adéquation avec vous, avec votre morphologie, avec votre corps.

La technique Alexander permet de retrouver une liberté de mouvement. Avec votre instrument, mais aussi dans votre vie de tous les jours, au travail, à la maison, pendant un concert etc... Cette technique va vous apprendre à faire autrement. Elle ne va pas vous apprendre à faire les gestes correctement. Elle va vous apprendre à arrêter de faire ce qui est incorrect pour vous.

Quel que soit votre âge (oui, même à soixante-dix ans), vous pourrez améliorer :

- votre posture debout ou assise (pour jouer de la flûte ou non)
- votre respiration
- votre embouchure : la technique Alexander intervient aussi au niveau des lèvres, de la langue, de la gorge...
- votre sonorité
- votre dextérité (capacité à jouer plus vite)
- confiance en vous
- gestion du trac / du stress lors de prestations (spectacle ou jouer devant des amis)

La technique Alexander peut faire des miracles. Vous devez compter une trentaine de séances (en moyenne) pour obtenir des résultats significatifs qui durent dans le temps. La seule contre-indication : être résistant au changement.

Si vous n'êtes pas prêt à effectuer des changements en douceur, dans votre quotidien ou dans votre pratique instrumentale, cette technique n'est pas faite pour vous. Vous devez croire que vous pouvez changer les choses, quel que soit votre âge ; surtout quand une technique comme celle-ci s'adapte à vous, spécifiquement.

Si le sujet vous intéresse, je vous mets des liens de livres écrits sur le sujet, spécifiquement pour les musiciens.



Le Yoga du musicien

Tout le monde a entendu parler du Yoga. De manière générale, les musiciens qui pratiquent le yoga le font pour des raisons relaxantes, mais aussi pour perfectionner un travail de respiration. Nous avons énormément de choses à apprendre dans ce domaine, et le yoga est parfait pour cela.

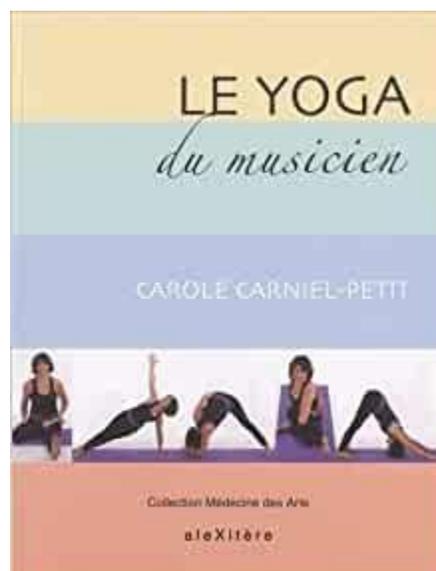
Depuis quelques années s'est développé un type de Yoga réservé spécifiquement aux musiciens. En-dehors des bienfaits traditionnels, le yoga des musiciens vise à éliminer les tensions musculaires, liées dans notre cas à la posture asymétrique de la flûte.

Le yoga du musicien permet :

- Un travail de la posture générale afin de prendre conscience des points d'appuis et de son alignement
- Un travail sur la posture assise et/ou debout en tenant compte des genoux, des pieds, et du centre de gravité
- Un travail sur la respiration afin de libérer son diaphragme
- Un travail sur la gestion du stress
- Un travail sur les mains
- Un travail sur la détente du visage

Ces pratiques de yoga sont spécifiques. Malheureusement, elles restent rares et ne sont pas présentes partout. Un site internet Yoga du musicien permet de vous renseigner, de prendre des cours en présentiel voire en visio si vous êtes intéressé par cette pratique.

Je vous recommande également un livre écrit sur le sujet qui pourra vous donner des exemples de pratiques, des programmes et des exercices selon l'instrument de musique.



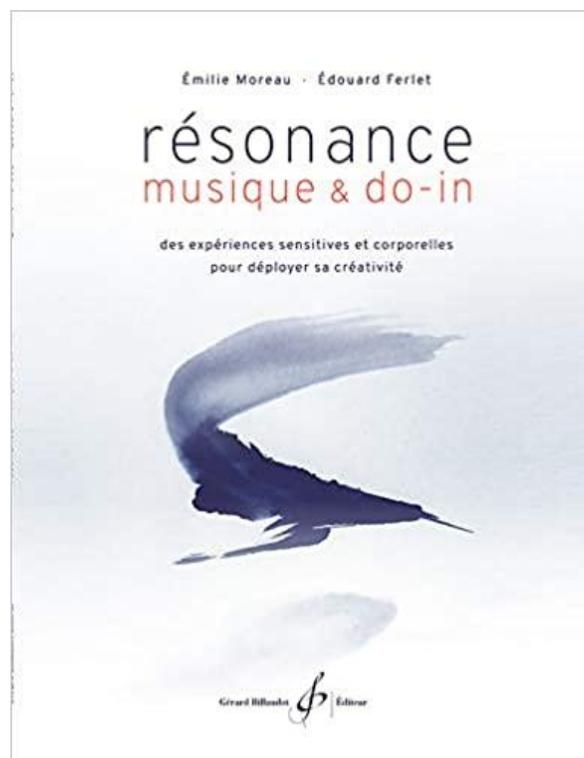
Le Do-In

Issu de la médecine chinoise traditionnelle, le Do-In est considéré comme la “voie de l'énergie”. Il s'agit d'une pratique corporelle dérivée du shiatsu qui consiste à faire des pressions sur soi-même, pendant une respiration profonde. Il est accessible à tous et n'a aucune contre-indication. Il ne requiert pas de condition physique particulière.

Le but du Do-In est de sentir l'énergie circuler dans le corps. Prendre cet instant pour soi avant de s'installer devant son pupitre permet de retrouver son calme intérieur. Pratiquer régulièrement favorise la souplesse. Les articulations ont une plus grande mobilité, et la respiration est plus confortable.

Le Do-In permet de se recentrer sur soi, sur son corps. En choisissant des exercices ciblés, le corps s'assouplit, la posture se corrige, la respiration se fait en conscience. Les douleurs et les déséquilibres s'effacent progressivement.

Là aussi, je vous mets un lien vers un livre si le sujet vous intéresse. D'autres informations peuvent être retrouvées sur le site internet de la Fédération de Shiatsu traditionnel.



L'Ostéopathie

Je le dis très souvent : le premier instrument du flûtiste, c'est son corps. Les musiciens professionnels considèrent que la musique est un sport immobile. Et c'est vrai. En cela, nous devons traiter notre corps comme celui d'un athlète.

Comme un sportif, nous faisons les mêmes gestes, répétés inlassablement, en position statique, et dans la même posture. Il est donc logique que nous ayons des troubles musculo-squelettiques, surtout avec la posture asymétrique imposée par la flûte traversière. Nous devons donc compter avec des douleurs dorsales et/ou lombaires, des tendinites, de l'arthrose ou encore de la névralgie. Peu importe l'âge.

En prévention ou pour soigner une petite blessure avant qu'elle ne s'installe, le mieux est de consulter un ostéopathe. Aujourd'hui, l'ostéopathie a bien changé et le praticien ne fait plus seulement craquer. Il soulage les tensions doucement par des points de pression et des mouvements. Consulter un ostéopathe une fois par an est un bon complément de la technique Alexander.

Comment préparer votre visite chez l'ostéopathe ?

La première chose à faire est d'emmener votre instrument avec vous. Le praticien pourra analyser votre posture plus en profondeur si vous lui montrez comment vous tenez votre flûte. En vous observant tenir et jouer votre instrument, il sera à même de déterminer les zones soumises au stress et pourra vous donner des conseils pour améliorer votre posture.

Il peut également vous donner des astuces pour économiser votre corps, pour respirer et débloquer le diaphragme si besoin. Il peut aussi gérer les troubles pulmonaires ou faciaux. Bref, tout ce qui se passe dans votre corps quand vous jouez.

La kinésiologie

La kinésiologie est une nouvelle discipline scientifique qui étudie les postures du corps humain. Elle propose un axe différent pour traiter les mouvements du corps et une approche basée sur la relation entre le corps et les émotions. Oui, les émotions sont importantes quand nous faisons une séance de flûte à la maison.

Par exemple, si vous êtes énervé à cause de l'un de vos enfants, de votre collègue de travail ou de votre conjoint et que vous voulez jouer de la flûte, vous ne serez probablement pas très bien dans votre corps. Il va vous falloir quelques minutes pour faire redescendre la tension et être à l'aise.

Si vous êtes fatigué, malade ou autre, vous ne serez pas bien non plus avec votre instrument. C'est là qu'entre le travail de la kinésiologie. En traitant les raisons du stress, les blocages respiratoires et/ou musculaires, le praticien va vous faire retrouver un équilibre énergétique au niveau corporel, mais aussi psychique et mental.

La kinésiologie n'est pas une méthode de guérison. Considérez plutôt le fait qu'elle doit vous amener sur le chemin de la guérison, en écoutant vos émotions. En débloquant les énergies, vous allez retrouver progressivement un équilibre pour être mieux avec votre flûte traversière.

Voici un livre sélectionné si la kinésiologie & musique vous parle.



Conclusion

Notre posture évolue toute notre vie. Notre corps n'est plus le même qu'à l'âge de sept ans, ou à l'adolescence. Oui, il est toujours possible de faire des changements, quel que soit notre âge, quelles que soient nos années de pratique. La posture est un élément que nous devons revoir constamment. Nous évoluons tous les jours, notre corps change avec les années et nos expériences de vie. Nous devons prendre en compte ces changements : un travail qui évolue, être enceinte, une intervention chirurgicale, des dents qui s'écartent, de l'arthrose, des blessures, des tendinites, des maladies, du stress, un burn-out etc...

Nous devons écouter notre corps et composer avec lui. Nous sommes embarqués avec lui toute notre vie. Nous n'avons pas le choix, nous ne pouvons pas changer de corps. Nous ne devons pas lutter contre lui, mais travailler avec lui, tous les jours. Nous devons donc prendre soin de lui et lui accorder toute notre bienveillance, surtout lorsqu'il s'agit de se faire plaisir.

Nous jouons de la flûte traversière parce que c'est notre plaisir, notre passion. Nous ne devons pas avoir mal ni ressentir de tension. Et si c'est le cas, il faut trouver des solutions pour continuer à être bien dans notre corps et faire des ajustements permanents. Nous devons être enjoué, gai et détendu quand nous soufflons dans notre flûte. De cette façon, nous pourrions nous concentrer à améliorer notre sonorité.

Acquérir une bonne posture est la première étape vers un joli son. Cela ne fait pas tout, mais y contribue largement. Ensuite, pour avoir un joli son, nous devons prendre en compte d'autres paramètres comme la respiration et surtout des exercices de son bien spécifiques, à travailler dans un ordre précis. C'est seulement avec ces trois paramètres que nous pouvons jouer avec musicalité, avec aisance.

Pour vous remercier, je voulais vous faire un petit cadeau. En dernière page de cet e-book, je vous ai dressé une check-list précise de tous les points importants à contrôler afin que votre posture soit correcte. Vous pouvez imprimer cette page et la glisser sur votre pupitre. Après vous être filmé, ce sera plus facile pour vous de voir les points à améliorer ou à corriger.

Dans tous les cas, réduisez les tensions physiques et psychiques et faites-vous plaisir. Se faire plaisir doit rester votre maître-mot. Alors, allez-y !

Et comme je le dis toujours :

Bonne musique !

CHECK-LIST DE LA BONNE POSTURE

(A imprimer)

- Flûte traversière bien alignée

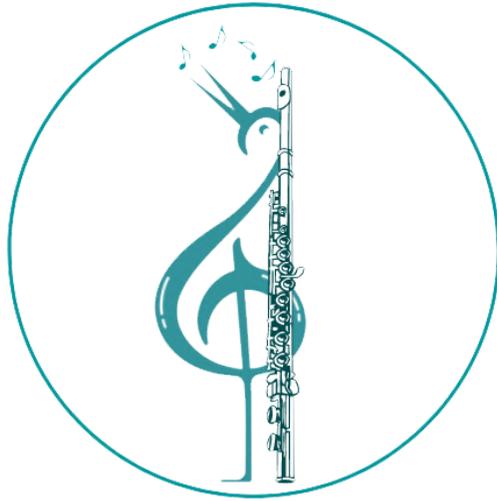
- L'embouchure doit bien être parallèle aux lèvres.
- Le trou de l'embouchure doit bien se situer au centre de vos lèvres.
- Vous devez sentir le rebord du trou d'embouchure à la limite de la lèvre inférieure.
- La lèvre inférieure doit recouvrir entre $\frac{1}{3}$ et $\frac{1}{4}$ le trou d'embouchure.
- Votre flûte prend bien appui sur le menton
- Vérifier que la commissure de vos lèvres ne tire pas trop en arrière.
- Vérifier la position de la commissure de vos lèvres : pas de sourire, de lèvre inférieure basse ou de bouche en coeur
- Votre embouchure est bien positionnée : ni couverte ni découverte.

- Point d'appui situé sur l'index
- Main qui s'enroule autour de la flûte
- La pulpe des doigts sous les trous des clés
- Le pouce doit être à plat ; la pulpe doit se trouver sur la clé
- Les doigts doivent être arrondis
- Point d'appui de la main droite : index et majeur en pince
- Il y a un espace vide entre la main droite et la flûte
- Le petit doigt est à plat sur la clé de la patte
- Quand vous jouez, vérifiez que les doigts ne se lèvent pas trop haut.
- Les doigts sont détendus

- Espace vide entre les bras et le corps
- Coudes à la même hauteur
- Épaules basses et parallèles au bassin
- Tête alignée avec le reste du corps
- Les pieds sont symétriques, de la largeur des épaules
- Les deux pieds sont posés à plat
- Alignement Tête / Thorax / Bassin
- Autograndissement (marionnette)

- La bonne hauteur du pupitre : le bas du pupitre doit se situer au niveau de votre diaphragme
- Lorsque vous êtes face à votre pupitre, positionnez votre bassin sur un angle de 45°
- La flûte est parallèle à votre pupitre

- La bonne hauteur du pupitre par rapport à votre chaise
- Les 2 pieds sont à plat
- Vos fesses sont "au bord" de la chaise
- autograndissement afin de rester droit



Angélique Fouret

©apprendre-la-flute-traversiere.com

octobre 2022