

EN QUOI CONSISTE LE YOGA DES MUSICIENS ?

3 AXES PRINCIPAUX

- 1. Travail postural** pour prendre conscience de ses points d'appui, de son assise et construire sa verticalité. Le but de ce travail est d'éviter ou de limiter les tensions musculaires dues au jeu instrumental. Il aura une incidence sur l'émission du son et la confiance en soi.
- 2. Travail sur la respiration** pour gérer les émotions et le stress.
- 3. Travail sur le mental** (relaxation, visualisation, méditation) : détente et reconditionnement positif.

Ces 3 axes de travail sont complémentaires. Ils renforcent le corps et le mental, améliorent la concentration et la proprioception (perception interne de son corps).



1. ASSISE, VERTICALITÉ ET POINTS D'APPUIS

L'assise : ce qui détermine l'assise, c'est une bonne position du bassin.

Le bassin doit être dans sa position naturelle : en légère antéversion (penché vers l'avant). Il ne faut néanmoins pas vouloir cambrer artificiellement.

Les points d'appui du bassin, la position des cuisses ainsi que la stabilité donnée par les pieds sont déterminants.

Pour lui redonner sa position naturelle, il est indispensable de détendre sa musculature, qui est souvent raccourcie en raison de notre mode de vie.

Le choix du siège est également important : pour trouver une bonne assise, il ne doit pas être oblique vers l'arrière, ni trop mou.

L'orientation du bassin joue sur le placement de la colonne vertébrale, l'ouverture de la cage thoracique, le placement des omoplates, des bras et des mains. La position du cou et de la tête ainsi que la respiration en seront dépendants. L'ensemble ayant une incidence sur l'émission du son (embouchure, fonctionnement des mains, colonne d'air), ainsi que sur la confiance en soi.

Les moyens à mettre en oeuvre pour bien placer le bassin sont les suivants :

Il faut dans un premier temps étirer les muscles ischio-jambiers. Lorsqu'ils ne sont pas raccourcis, le bassin peut être en antéversion plus facilement, et l'assise sur les ischions (les 2 os du bassin sur lesquels nous sommes assis) est plus facile. Avec une assise ayant pour socle les 2 ischions qui exercent un léger appui vers le bas, la colonne vertébrale va se redresser. Avec l'habitude de s'asseoir sur des chaises, les ischio-jambiers se raccourcissent et leur raideur s'installe, raison pour laquelle il faut les étirer régulièrement. Lorsque le bassin est placé sur ses ischions, nous utilisons la musculature profonde (ce sont les petits muscles qui se situent au plus près de la colonne) qui joue sur le maintien de la colonne vertébrale. Ces muscles profonds qui sont ceux de la statique sont fait pour travailler dans la durée, ils assurent aussi une position précise de la colonne vertébrale en plus de son maintien.



Dans un deuxième temps, il sera recommandé de faire un travail d'assouplissement des muscles des hanches (fessiers, pyramidal, psoas...). Ces muscles doivent aussi rester assez souples pour permettre une bonne mobilité du bassin.

De cette bonne assise dépend donc le redressement de la colonne vertébrale, ses courbures sont respectées et la verticalité en découle. La colonne vertébrale se retrouve alors redressée comme un mat, tenue par ses muscles profonds et aura moins besoin de solliciter les muscles superficiels (trapèze, grand dorsal, qui notamment jouent un rôle important dans le port des bras). Sinon, ces muscles superficiels deviennent douloureux à la longue. Des courbures exagérées provoquées par un mauvais placement du bassin provoquent à la longue des contractions musculaires, pouvant aller avec le temps jusqu'à des douleurs invalidantes.

Un autre travail d'étirement sera important à faire, pour éviter que les rotations internes d'épaules viennent contrarier la verticalité. Il faut pouvoir se redresser en étirant les muscles responsables de cet enroulement des épaules. Or le port de beaucoup d'instruments induit une rotation interne des épaules qui pourra également entraîner des compressions nerveuses, responsables de pathologies au niveau des membres supérieurs et du cou.

La posture debout.

Évitez les chaussures à talon haut lorsque vous jouez debout, elles modifient le positionnement du bassin.

Un travail identique à celui de l'assise sera accompli, le changement interviendra au niveau des points d'appui.

Il faudra travailler les points d'appui des pieds sur le sol, la position des genoux et celle des fémurs.



2. LE TRAVAIL SUR LA RESPIRATION

Dans un premier temps il s'agira d'apprendre à se servir de la respiration pour conduire le mouvement, et de trouver une bonne synchronisation entre le souffle et le geste.

Dans un deuxième temps, la pratique d'étirement sur la musculature du pourtour de la cage thoracique lui rendra son amplitude et sa souplesse. Cela permettra d'obtenir une meilleure capacité respiratoire ainsi qu'une bonne gestion du souffle.

Enfin, La pratique des Pranayama et Kria amènera à comprendre le rôle du souffle dans la gestion des émotions. Elle va aussi permettre de mobiliser la cage thoracique.



3. RELAXATION, VISUALISATION, YOGA NIDRA, MÉDITATION

Visualisation, yoga-nidra et méditation permettront de faire un travail sur les émotions et les pensées. Ils peuvent transformer les pensées négatives en conditionnements positifs.

La relaxation amène la perception et la détente des muscles sollicités par la pratique instrumentale. Elle recharge en énergie et apporte également un bien être mental.

Chaque cours explore une thématique différente. Un cours pourra par exemple aborder un travail sur les yeux, un autre la mobilisation des omoplates. Additionnés les uns aux autres, ils se complètent comme les différentes parties d'un puzzle pour mieux sentir et comprendre le corps dans sa globalité.

Pour réaliser ce travail, les postures traditionnelles du yoga sont utilisées, en apprenant à aller dans des sensations agréables et respectueuses des possibilités du moment présent. Elles sont aménagées autant que nécessaire. De nombreuses postures de yoga utilisées s'apparentent aux mouvements préconisés par les soignants spécialisés dans les pathologies des musiciens.

Des notions d'anatomie sont données afin de mieux comprendre le travail effectué. Un investissement personnel, la notion d'effort juste et de plaisir, sont souhaitables, comme pour la pratique instrumentale.

Marie-Christine Cabantous

