

Avant-propos

Ces fiches techniques ont été conçues pour proposer une série d'exercices basés sur la détente corporelle, le mouvement, la respiration et l'observation globale du corps. Leur but est de trouver une manière détendue de jouer le psaltérion. Volontairement, il n'y a pas de partition, mais des descriptions de base qui s'adressent autant à un musicien débutant que plus avancé.

Approchées de manière ludique, ces fiches techniques permettent d'explorer autant le psaltérion que le *corps-jouant* avec ses limites qu'il nous faut apprendre à connaître.

Elles sont le fruit d'une double formation et expérience professionnelle : un diplôme d'ergothérapeute m'a formée pour analyser les mouvements et pour penser une manière de jouer englobant tout le corps. Ensuite, un diplôme de violoniste, une pratique de l'orchestre et de la musique de chambre, mais surtout une longue expérience de l'enseignement du violon m'ont donné le bagage musical et pédagogique pour réfléchir à la manière de jouer le psaltérion et de l'enseigner. Mais comme pour toute école instrumentale, chacun doit expérimenter une technique dans la liberté de ce qui lui convient et de ce qu'il cherche.

En préparant ces fiches, j'ai cherché à être aussi précise que possible. Cette exigence m'a entraînée dans de nouvelles découvertes qui ont affiné mon jeu avec l'instrument. Je suis ainsi très reconnaissante envers toutes celles et ceux qui m'ont demandé des conseils pédagogiques et qui m'ont encouragée à écrire ma manière de jouer le psaltérion. Ma reconnaissance va également à Rolf, mon époux, qui a soutenu ce projet de multiples manières, entre autres avec les photos, ainsi qu'à soeur Marie-Thérèse Holder, Charles Estermann, Jean-Claude Coletti, soeur Marie-Jean, soeur Claire (He-geong Nam) et soeur Marie-André qui ont bien voulu relire le présent manuscrit et y apporter de précieuses suggestions.



Les exercices sont présentés sous forme de *fiche technique*. Chacune d'elle commence par une **DESCRIPTION** de l'exercice.

La **VARIANTE** propose un exercice très proche ou un *contre-exemple* (qui permet d'expérimenter ce qui n'est pas souhaitable), afin de différencier des manières de faire et apprendre à repérer des erreurs.

Le **CONSEIL** transmet une expérience musicale ou pédagogique.

L'**OBJECTIF** précise ce qui veut être atteint.

Le **PRÉREQUIS** clarifie les compétences nécessaires présentées dans une autre fiche.

Le **COMPLÉMENT** propose des interrelations possibles avec des fiches techniques d'un autre groupe.

Regroupement des fiches techniques

Ces exercices sont classifiés en cinq *groupes* : la technique globale, la souplesse, la main gauche, la main droite et la coordination. Leurs particularités sont présentées avant d'aborder les exercices. Chaque groupe possède sa propre chronologie présentée avec la numérotation des fiches. Il n'est pas indispensable d'avoir fini les exercices d'un groupe pour passer au suivant. Au contraire, les combinaisons sont intéressantes.

A la fin de ce travail, le groupe *Théorie musicale* ne propose pas d'exercices, mais offre quelques bases théoriques de l'harmonie en lien avec le psaltérion. Pour ceux qui n'ont pas de connaissance claire de l'harmonie, il est conseillé de lire ces explications avant de travailler le groupe *Main gauche*.

Autres détails

Il resterait bien d'autres détails techniques à discuter, par exemple les différentes manières d'égrener les accords ou comment étouffer les cordes lorsque le mouvement utilisé ne le fait pas déjà. Ces fiches techniques présentent ce qui me semble être la base fondamentale du jeu, le reste des particularités techniques se construisant sur cette base.

L'improvisation et l'accompagnement de la liturgie ne sont également pas abordés ici. Ce sera l'objet d'un autre travail.

Instrument utilisé

L'instrument utilisé pour ces exercices est un psaltérion 12/7 de l'Abbaye d'En-Calcat (France). Le **milieu** de l'instrument correspond à l'**accord de SOL**. Les indications relatives au milieu de l'instrument sont toujours données pour le psaltérion 12/7.

Pour une cithare 7/7, le **milieu** de l'instrument correspond à l'**accord de FA**.

Pour un psaltérion 12/4 et une cithare 6/7, le **milieu** de l'instrument correspond à la séparation **entre** les cordes chromatiques et les accords.

Si vous jouez un de ces instrument, il est nécessaire **d'adapter les indications données : le milieu de votre instrument doit** se trouver dans l'alignement de **votre nombril**.

Les annexes

Différents guides (à découper et à insérer sous les cordes) sont disponibles dans les annexes.

Le glossaire

Les termes plus techniques concernant le *psaltérion*^{M1}, la *partition*^{M2} et d'autres *notions musicales*^{M3} sont expliqués à la page 57.

Les termes plus spécialisés liés à l'*anatomie*^{C1}, aux *mouvements*^{C2} ainsi qu'à d'autres *notions* en relation avec le corps^{C3} sont expliqués à la page 58.

Mineur / Majeur

Par convention, les accords en majuscules sont majeurs ; les accords en minuscules sont mineurs.



LES MODULATEURS

Je pose mes deux mains proches l'une de l'autre sur la barre d'appui ^{M1} de l'instrument : la paume et la première phalange des doigts de la main sont en contact avec la barre d'appui, mes pouces sont libres dans la direction des modulateurs.

Mes index se touchent à leurs extrémités et forment une pointe au milieu de l'accord. Ils peuvent toucher les cordes.

Avec cette position symétrique des mains, mes deux pouces trouvent les deux modulateurs (chacun le sien).

Avec les pouces, je déplace les deux modulateurs simultanément vers la gauche/droite pour les changer de position (majeur/mineur).

Je conserve cette position de mes mains et je les déplace latéralement sur la barre d'appui. Lorsque la pointe formée avec les deux index est au milieu d'un accord, mes pouces trouvent les deux modulateurs et les changent de position.

Je déplace ainsi mes mains latéralement sur les douze accords. Lorsque mon mouvement est sûr, je poursuis l'exercice en fermant les yeux.

VARIANTES

Dans la position décrite, déplacer les modulateurs non-simultanément. Est-ce mieux ? Est-ce moins bien ? Quelles sont les conséquences de la non-simultanéité sur la détente/tension du dos ?

Pour les 5 ou 6 accords de gauche :

a) déplacer les modulateurs en désaxant les épaules par rapport aux hanches. Le poids du corps se déplace vers la gauche. Les deux épaules restent à la même hauteur sur une même ligne horizontale.

b) déplacer les modulateurs en faisant une légère torsion avec le tronc. Le poids du corps reste symétrique sur les deux hanches.

Qu'est-ce qui est mieux ?

OBJECTIF

Apprendre à changer les modulateurs en 5 secondes sans devoir regarder les modulateurs.

COMPLÉMENTS

Toutes les fiches

PRÉREQUIS

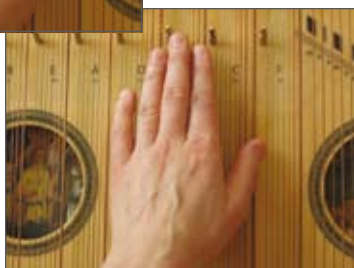
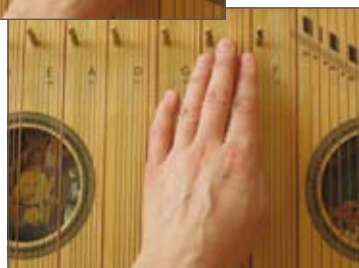
T1 La position assise

CONSEIL

Sur chacune de mes partitions, j'écris systématiquement tous les accords nécessaires à cette pièce : les accords majeurs en majuscule et les accords mineurs en minuscule dans le même ordre que sur l'instrument. Si un accord n'est pas utilisé, j'indique parfois ce « saut » par des petits traits. Avant de commencer à jouer la partition, je passe rapidement avec les pouces sur tous les modulateurs nécessaires.

Exemple : mi - la --- SOL - DO - FA

G1 Main gauche



LE CRABE GAUCHE

Je prends le temps de trouver une position assise détendue et agréable. Mon nombril se trouve dans l'alignement du centre de l'instrument (accord de SOL). Mes mains reposent sur les rebords extérieurs de la barre d'appui ^{M1}. Les épaules sont bien détendues.

Ma main gauche se pose pour jouer l'accord de FA : le pouce est en contact avec la basse de l'accord et les doigts de la main sont posés détendus sur les 2 accords voisins (contact avec l'extrémité des doigts). Ma main gauche a croisé la ligne médiane ^{C1}. Les épaules sont bien à la verticale des hanches : le mouvement du bras gauche n'a pas entraîné de déplacement latéral des épaules vers la droite pour éviter de croiser la ligne médiane.

- 1) Je joue l'accord. Le pouce bute sur la basse de l'accord suivant.
- 2) Les doigts de la main se déplacent en bloc vers les deux accords voisins (mouvement de crabe) pendant que le pouce conserve le contact avec la basse.

Je répète ce mouvement en deux temps avec l'accord suivant. Je me déplace ainsi jusqu'à l'accord de SI_b.

OBJECTIF

Se déplacer par mouvement conjoint vers la gauche avec sécurité et souplesse.

PRÉREQUIS

T1 La position assise

S Groupe souplesse

COMPLÉMENTS

S1 Les balles

S5 La suspension

VARIANTES

1) Lorsque le déplacement est facile, recommencer l'exercice en fermant les yeux avec un rythme binaire clair et régulier pour les deux parties du mouvement. D'abord lentement, puis plus rapidement.

2) Utiliser un rythme de mouvement irrégulier sur quatre temps :

- 1) le pouce joue l'accord
- 2) attente (écouter la résonance)
- 3) attente
- 4) les doigts se déplacent

ou/et

- 1) le pouce joue l'accord
- 2) les doigts se déplacent
- 3) attente (écouter intérieurement le prochain accord)
- 4) attente

CONSEIL

Cet exercice peut se faire avec un poignet immobile : seuls les doigts et le pouce se déplacent comme un crabe. Le bras se déplace latéralement de droite à gauche (abduction ^{C2} du bras). Le poignet reste plat. Mais on peut aussi imaginer un mouvement plus souple qui utilise :

- a) la rondeur de l'épaule avec le mouvement des ailes (S3) ou/et
- b) la suspension du poignet (S5).

Le pouce est alors soutenu par d'autres articulations. Il devient presque passif.

Particularités

La main droite possède deux groupes distincts :

- 1) le **pouce** : il joue en buté vers la corde suivante.
- 2) les **4 doigts de la main** (index, majeur, annulaire, auriculaire) : ils ont de nombreuses possibilités de mouvements. Personnellement, je n'utilise pas le mouvement de buter sur la corde voisine avec les 4 doigts de la main droite.

Les différents mouvements proposés ici (pour tirer une corde avec tous les doigts de la main droite) cherchent à détendre le poignet et les doigts pour trouver une belle sonorité. Mais ils visent aussi à prendre conscience que ce ne sont pas seulement les doigts qui jouent, mais l'ensemble de la musculature du bras et du tronc. En explorant ces fiches techniques, on apprend à séparer et à distinguer les mouvements pour utiliser différents groupes musculaires de manière active et en détendre d'autres.

Comme pour les exercices du groupe *souplesse*, ce sont d'abord des mouvements utilisant activement les groupes musculaires des articulations proximales ^{C3} (proches du tronc) qui sont proposés, les doigts tirent les cordes de manière *passive*. Au fur et à mesure des exercices, on utilise progressivement les groupes musculaires des articulations distales ^{C3} (éloignées du tronc) pour terminer avec la motricité spécifique du doigt.

La main n'est pas positionnée au-dessus des cordes comme pour jouer du piano. La main et l'avant-bras sont tournés de telle manière que la tranche extérieure de la main (côté de l'auriculaire) est posée vers les cordes (environ 45° de rotation). La corde est ainsi tirée sur son côté droit.

Réaliser ces exercices rythmiquement est essentiel pour acquérir une sécurité dans le jeu. Le temps de contact du doigt sur la corde est essentiel et est plus long que le temps de jeu et de déplacement. Il est utile de commencer avec une rythmique ternaire :

- 1) pose du doigt
- 2) contrôle de la détente
- 3) corde tirée + déplacement

Pour travailler la précision du déplacement, on peut également anticiper ce déplacement avec les yeux. La rythmique du mouvement est alors :

- 1) pose du doigt,
- 2) les yeux regardent la prochaine corde,
- 3) corde tirée et déplacement vers cette prochaine corde.

Conseils

Une corde pincée en son milieu produit un son plus rond et plus ample. Cela implique que la main ne suit pas l'horizontalité de la barre d'appui ^{M1} : pour les cordes graves ^{M1}, la main joue à environ 20 cm de la barre d'appui, pour les cordes aiguës ^{M1} à environ 5 cm. Pour faciliter le repérage des cordes, il est facile d'introduire un transparent sous les cordes (cf. annexe 2).

Comme on recherche toujours un maximum de détente, les sons produits avec les différents mouvements proposés sont toujours très doux. Mais cette variété de mouvement procure aussi une palette sonore très riche et diversifiée. A chacun d'écouter et de développer sa sensibilité auditive.

TABLE DES MATIÈRES

Avant Propos	1
Présentation	3
Regroupement des fiches techniques	3
Autres détails	3
Comment travailler ?	5
S'accorder du temps	5
Quel chemin entre les fiches techniques	5
Notices personnelles	6
La technique globale du psaltérion	7
T1 La position assise	8
T2 Préparation intérieure	9
T3 Les modulateurs	10
La souplesse des bras et des mains	11
S1 Les balles	12
S2 Les ronds dans l'espace	13
S3 Les ailes	14
S4 Les cloches	15
S5 La suspension	16
S6 La balance des pouces	17
S7 Notices personnelles	18
La technique de la main gauche	19
G1 Le crabe gauche	20
G2 Le crabe droit	21
G3 La succession des accords	22
G4 Les 3 ouvertures du pouce	23
G5 Jeu muet	24
G6 La sensibilité proprioceptive	25
G7 Le passage du pouce	26
G8 Ouverture et passage du pouce	27
G9 Notices personnelles	28
La technique de la main droite	29
D1 Le contact avec la corde	30
D2 La rotation de l'épaule	31
D3 La flexion du coude	32
D4 La supination	33
D5 La flexion du poignet	34
D6 La flexion des doigts	35
D7 Les notes d'une tonalité	36
D8 Les arpèges sur le chromatique	37
D9 Notices personnelles	38

TABLE DES MATIÈRES

La coordination entre les mains	39
C1 Pouce gauche / 1 doigt	40
C2 Pouce gauche / 2 doigts	41
C3 Pouce gauche / 3 doigts	42
C4 Pouce gauche / 4 doigts	43
C5 Gamme et accords	44
C6 Arpèges et accords	46
C7 Le travail d'une partition	47
C8 Notices personnelles	48
Théorie musicale	49
Th1 Quelques bases théoriques	49
Th2 Les degrés	50
Th3 Les relations entre les accords	51
Th4 Le pilier majeur	52
Th5 Le pilier mineur	53
Th6 Les piliers sur le psaltérion	54
Th7 Harmoniser une mélodie	55
Th8 Transposer une mélodie	56
Glossaires	
Glossaire musical	57
Glossaire corporel	58
Annexes	
A1 Transparent pour les accords	59
A2 Marche à suivre pour le transparent chromatique et les guides	61
A2 Transparent pour les cordes chromatiques	63
A3 Guide pour les fonctions tonales des accords	65
A4 Guide – sans altération	67
A5 Guide – 1 dièse	69
A6 Guide – 2 dièses	71
A7 Guide – 3 dièses	73
A8 Guide – 4 dièses	75
A9 Guide – 5 dièses	77
A10 Guide – 1 bémol	79
A11 Guide – 2 bémols	81
A12 Guide – 3 bémols	83
A13 Guide – 4 bémols	85
A14 La gamme pentatonique 1 (Touches blanches)	87
A15 La gamme pentatonique 2 (Touches noires)	89
A16 La gamme pentatonique 3 (Mixtes)	91
A17 Accorder le psaltérion en pentatonique	93
Sous le manteau de Marie (Album Roses en hiver)	94
Rosée du matin (Pentatonique - Album Regards)	96
Stages et Sessions	97
Table des matières	98