LE VIOLONCELLE

Le violoncelle, instrument au timbre chaud et coloré, est embrassé des quatre membres par le musicien assis sur sa chaise.
Posé contre le sternum et l'intérieur des genoux , planté dans le sol par la pique, le violoncelle impose ses contraintes.

Ainsi j'ai rencontré souvent des violoncellistes qui ne savaient comment organiser leur colonne vertébrale jouant trop cambrés ou au contraire trop voûtés, en torsion pour mieux surveiller leurs doigts sur le manche ou pousser l'archet sur les cordes .

Des violoncellistes qui ne trouvaient pas de rythme respiratoire , se heurtaient à des difficultés de placement de chacun des deux bras ...

Les conseils que je peux donner sont de prendre soin des appuis.

Les appuis sont là pour donner du mouvement , ils en sont le support indispensable.

-Les appuis au sol.Chercher comment poser ses pieds au sol, être attentif au poids porté sur chaque pied .
-Les appuis du bassin, plus précisément sur les os ischions, stables mais sans nuire à la mobilité...

Et les appuis invisibles, mais non moins importants, que sont ceux de la respiration :

-l'appui du diaphragme lors de sa descente inspiratoire qui permet de redresser la colonne vertébrale

-l'appui offert par la mise en contraction du grand dentelé ou dentelé antérieur qui lors de l' inspiration « ouvre le thorax et soulève les bras », stabilisent la racine du bras.

Libérée la respiration est au service d'une détente accrue et d'une musicalité exprimée .

Ainsi l'équilibre des ceintures pelvienne et scapulaire peut être construit et renforcé.

Qu'entend on par "équilibre des ceintures" ?

Le bassin et la ligne des épaules parallèles au sol permettent d'envisager une meilleure organisation gestuelle des bras depuis la racine jusqu'aux doigts, du buste, de la colonne cervicale.

Une fois ces fondations en place les corrections et améliorations plus fines pourront être entreprises.

Fabienne POULET-SCHNEIDER
Marseille avril 2020