

LA HARPE

Il existe différentes harpes, dont la harpe celtique, la harpe à pédales...
Mon propos portera ici sur la grande harpe à pédales.
Instrument de la famille des cordes, composé de 5 parties qui sont :

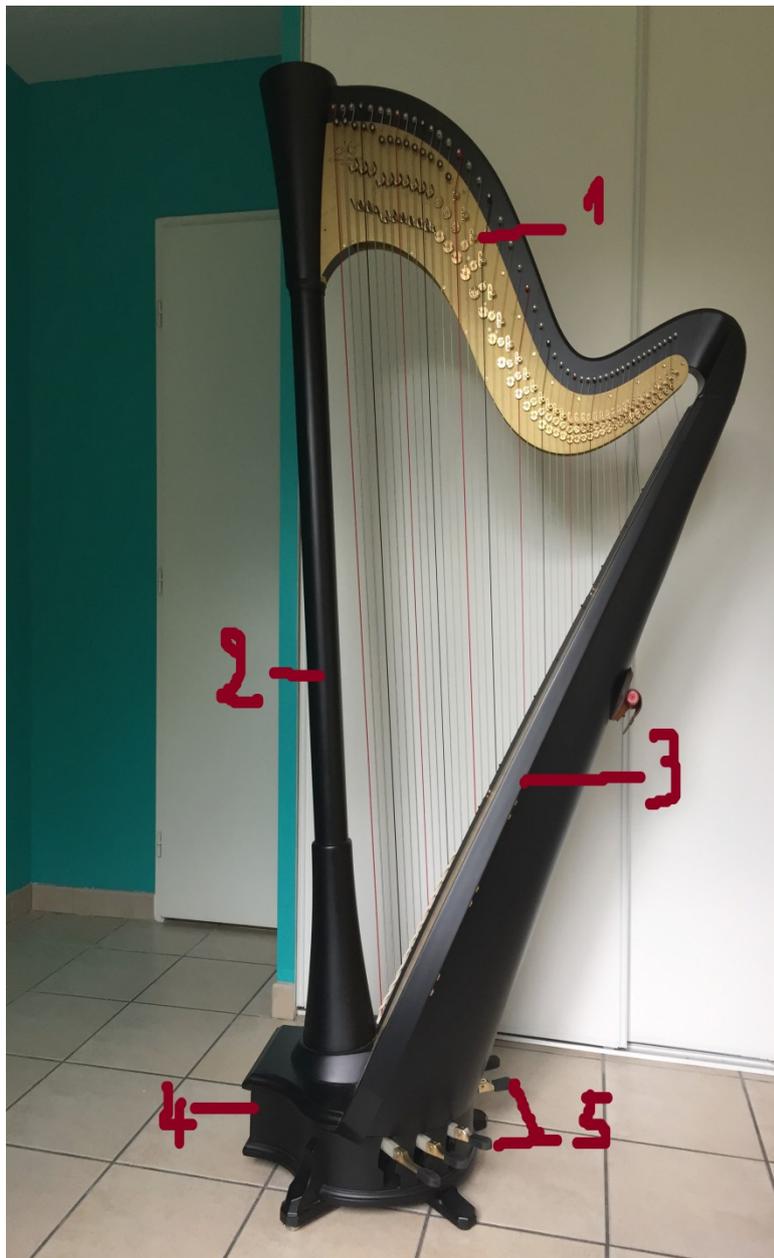
1. la console
2. la colonne
3. la caisse de résonance

lesquelles reposent sur

4. le socle

où sont fixées les

5. sept pédales qui vont permettre de moduler les cordes, hormis les deux dernières graves et la dernière aiguë, la harpe comporte quarante-sept cordes.



La harpe est un instrument que l'on joue en position assise, il faut le mettre entre les jambes et l'incliner sur l'épaule droite.

Le son naît d'une mise en tension de la corde, tirée par un doigt, et du relâchement de cette corde qui vibre. Le timbre qui résulte de cette action est propre à chaque harpiste, comme le timbre des chanteurs. Une caractéristique du travail de la main des harpistes est l'absence d'utilisation de l'auriculaire.

D'une manière générale si le placement de l'instrument sollicite davantage le côté droit, la main gauche a besoin de force. La perte de symétrie ne développe pas forcément de tensions si la posture est équilibrée au départ.

Placer la harpe sur soi, et non l'inverse. La harpe est inclinée et vient en équilibre sur le bord interne de chacun des genoux ; elle est contact avec le creux de l'épaule droite. L'essentiel du poids de la harpe repose sur ses propres pieds.

Le bassin reste stable et souple, la flexion des hanches libres, la colonne vertébrale peut s'autograndir naturellement.

Régler la position du siège, en fonction de sa propre morphologie : hauteur du buste, longueur des membres inférieurs, afin d'avoir accès aux pédales tout en maintenant la harpe en équilibre entre les genoux. La position du siège peut être ponctuellement modifiée en fonction de l'exigence technique du morceau, afin de libérer davantage la mobilité du bassin. Ne pas restreindre l'espace entre soi et l'instrument. S'asseoir plutôt à l'avant du siège et être prêt à se lever ce qui allège le poids du bassin sur l'assise en obligeant à prendre appui sur les pieds ; la posture est dynamique.

La possibilité de fléchir les hanches, et également le tronc, permet au corps de gagner en longueur, ce qui est précieux pour atteindre plus confortablement les cordes graves ; toutefois attention, la flexion active du tronc n'équivaut pas à un affaissement passif du thorax.

Le gainage par une sangle abdominale entraînée est essentiel. Cela est vrai aussi lorsque le buste sera penché vers l'arrière pour atteindre les notes aiguës.

Ce qui doit imprégner la posture c'est la notion de dynamisme. La tête est libre, le cou dans le prolongement de l'axe vertébral. Pendant la durée du jeu veiller à retrouver régulièrement la verticalité de cet axe.

Les bras sont soulevés depuis la racine, dans le dos : depuis les omoplates.

La stabilité des omoplates ainsi que leur liberté de glissement sur le thorax permet à chacune des mains d'être libre.

La stabilité des omoplates est régie par différents muscles dont le dentelé antérieur. Il prend ses attaches sur le bord antéro-interne de l'omoplate, glisse sous sa face sans s'y attacher, en contournant le thorax, et forme une nappe à la manière d'un éventail en se divisant en dix faisceaux, sur les dix premières côtes.

Le bras gauche est suspendu, le recrutement du dentelé antérieur permet de porter ce bras.

L'utilisation de ce muscle donne aux mouvements des bras des allures de figures de danse, avec de l'amplitude, le geste est non seulement plus efficace mais aussi très esthétique.

Le poignet droit est en simple contact sur le bord de la caisse de résonance, chaque poignet doit rester dans l'axe des deux os de l'avant-bras. Jouer avec 4 doigts sur 5 met en péril le respect de la voûte de chaque main. Pour y remédier nous conseillons d'inciter l'auriculaire à s'associer aux mouvements de l'annulaire.

Le mouvement se situe essentiellement dans la flexion des métacarpo-phalangiennes amenant le doigt à tirer la corde, modifiant ainsi son état avant de la relâcher, la laissant vibrer librement et produisant alors la note. Le harpiste va inter-agir sur le rendu sonore à cet instant. Le son est émis dès lors que la corde quitte le doigt.

C'est, comme je le disais au début de mon propos, le timbre propre à chaque harpiste.

Le pouce travaille à la fois en opposition et en synergie avec les trois autres doigts de la main ; la stabilité de la voûte de la main est garante du recrutement efficace des muscles intrinsèques de la main.



La respiration participe au maintien dynamique de l'équilibre postural. Il est important de libérer les espaces thoraciques et abdominaux, ce que ne permet ni une posture effondrée, ni une posture asymétrique. Ceci afin de favoriser le travail coordonné du diaphragme et des abdominaux, sans oublier le muscle dentelé antérieur dans son rôle respiratoire.

Inspirateur thoracique, le dentelé antérieur a également une action freinatrice de l'expiration et de soutien du membre supérieur en stabilisant l'omoplate.

Souvent en libérant la respiration d'un(e) harpiste j'ai entendu l'instrumentiste se féliciter d'une sonorité plus ample, d'un geste global plus naturel. La musicalité est favorablement impactée par un geste respiratoire libre.

Nous cherchons chez les harpistes à mettre la corporalité au service du geste instrumental. Permettre au musicien de trouver ainsi une harmonie avec son instrument, une plus grande liberté de jeu et d'expressivité, un plaisir accru.

Les troubles musculo-squelettiques que l'on retrouve chez les harpistes :

- xMaladies du système ostéo-articulaire, des muscles, du tissu conjonctif.
- xContractures musculaires, notamment de la région cervicale.
- xSynovite et ténosynovite.
- xCervicalgie, dorsalgie, lombalgie.
- xÉpicondylite.
- xAffection du plexus brachial.
- xSyndrome de la coiffe des rotateurs.
- xTendinite du tendon d'Achille.
- xSyndrome du canal carpien.
- xDoigt à ressaut.
- xDystonie de fonction.

Prendre soin de la corporalité lors du jeu permet de prévenir ces affections liées à la pratique de la harpe.



Fabienne POULET-SCHNEIDER

Marseille avril 2020

avec mes remerciements pour leur relecture à Marie-Pierre Daboval et Rébecca Féron.