

YEHUDI MENUHIN

---

L'ART DE JOUER  
DU VIOLON  
(SIX LESSONS WITH YEHUDI MENUHIN)

*BUCHET CHASTEL*

Traduit de l'anglais par Christiane de Lisle

MUSIQUE  
BUCHET ● CHASTEL

© Yehudi Menuhin, 1971  
© Buchet/Chastel, 1973, pour la traduction française  
© Libella, 2016.  
ISBN 978-2-283-02964-0

*A ma bien-aimée Diana, sans qui je n'aurais  
jamais trouvé l'aide et la paix spirituelle qui  
m'étaient nécessaires pour écrire ce livre et qui  
sait ce qu'il en coûte de partager son mari avec  
cette autre maîtresse, le Violon.*

## NOTE DE L'ÉDITEUR

---

*Ce livre tire son origine des six films intitulés Violin qui ont été produits par James Archibald and Associates avec Yehudi Menuhin pour l'Argo Record Company. Chacun de ces films dure quelque 25 minutes et a été tourné à la Yehudi Menuhin School of Music, dans une petite classe d'enfants diversement avancés dans leurs études. Chaque film constitue une leçon donnée à la classe sur un point particulier de la technique du violon, le tournage étant conçu comme celui d'un documentaire afin que les spectateurs bénéficient d'une leçon de M. Menuhin prise sur le vif. Les six chapitres de ce livre correspondent aux six films ; ils en développent et en expliquent chacun des thèmes essentiels, en y ajoutant des exercices et en les illustrant par des figures.*

*Ces films sont en vente ou en location à l'Argo Record Company, 115 Fulham Road, London S.W.3, Angleterre.*

## REMERCIEMENTS

---

Les six chapitres qui vont suivre et qui traitent des principes fondamentaux du jeu de violon doivent beaucoup de leur inspiration et de leur démarche à l'École que j'ai fondée en 1963. C'est là qu'au cours de ces dernières années j'ai connu l'expérience et le privilège de ces échanges qui s'établissent entre le maître et ses élèves; ils sont devenus pour moi une nouvelle manière de vivre.

Je ne puis évidemment citer ici tous ceux, enfants, assistants, innombrables informateurs, qui m'ont aidé à édifier mes convictions et à forger mes attitudes; mais pour autant qu'est concerné ce livre je dois reconnaître la dette que j'ai contractée envers Peter et Margaret Norris. Peter m'a aidé à écrire mes premiers chapitres. Margaret, à peine l'aînée de nos plus grands élèves et excellente violoniste elle-même, m'a aidé à constituer le trésor croissant de notre science et de notre expérience, se donnant à sa tâche avec un cœur, un soin et une patience inlassables, tenant en main le crayon quand j'enseignais, tenant en main l'archet quand elle assurait quelque démonstration.

Je suis obligé à mon excellent collègue Roger Raphael du soin attentif avec lequel il a lu mon manuscrit et des précieuses suggestions qu'il a faites; il a bien voulu se charger en outre de décrire quelques-uns des exercices des Deuxième et Quatrième Leçons.

Enfin, je dois un témoignage de gratitude à celui que j'appelle quelquefois «mon meilleur professeur de violon»: Mr. B.K.S. Iyengar, mon guru de yoga. Bien sûr, il n'est pas lui-même violoniste, mais certains des principes que je professe sont basés sur le yoga et sur son enseignement du yoga. Il est à la source de plusieurs des exercices que j'ai indiqués dans la Première Leçon.

YEHUDI MENUHIN

# INTRODUCTION

---

Qui que tu sois, ô mon lecteur, professeur ou débutant, élève avancé ou virtuose, je voudrais t'adresser tout d'abord quelques mots au sujet d'un instrument qui a été mon intime compagnon pendant près de cinquante ans, qui est à coup sûr l'un des plus merveilleux objets qu'ait jamais produits l'industrie humaine et l'un des plus difficiles à maîtriser. C'est peut-être cette difficulté qui contribue à son caractère magique. Car il sait se venger de celui qui n'accepte pas de devenir son esclave, de se soumettre sans réticence et avec tout son cœur: il ne lui permettra pas d'accéder au monde de ses voix innombrables et ne lui laissera en mains qu'une jolie pièce de lutherie, inamicale et inerte.

Aucun violon n'est identique à un autre. Chacun d'eux a son caractère unique et sa personnalité propre. Dans la manière dont les violons répondent à l'archet, ils montrent autant de diversité que peuvent en montrer des êtres humains appelés à exprimer une même opinion.

La vocation d'un véritable violoniste réside justement dans son désir de maîtriser les états d'âme et les innombrables modulations d'un violon, d'en faire résonner toutes les voix depuis le soupir le plus délicat jusqu'à la plus puissante clameur. Et l'exécutant est ici seul en face de sa tâche: aucune autre main que la sienne ne fixera l'intonation, aucune autre oreille que la sienne n'assurera l'accord. A lui seul, il est maître et esclave; à peine son archet a-t-il touché l'instrument que l'admirable affrontement commence; défi et réplique se mêlent au point qu'il restera seul responsable du résultat.

C'est cette merveilleuse association entre l'homme et l'instrument qui donne son caractère unique au violon, comme aux instruments à cordes de la même famille. Et le violoniste doit en avoir conscience avant de se mettre à l'œuvre. Si telle est son attitude, jamais l'ennui ne viendra l'envahir, même si parfois le désespoir peut le visiter. Jamais il ne sera rebuté même si, tel le capitaine d'un navire, il doit prendre acte de l'infinitude des horizons et de la patience et de l'endurance qu'exigeront ses efforts. Le violon est sans conteste le fondement même de notre culture musicale et sans lui n'auraient pu exister ni nos formations de chambre ni notre répertoire symphonique.

Le violon est fils du Temps: il a fallu des milliers d'années de recherche et d'ingéniosité pour qu'il se développe à partir de l'idée simple d'une corde fixée à ses deux extrémités, tendue et vibrant contre une caisse creuse. En fait, le violon et l'archet s'inspirent tous deux de l'arc, de ce frémissent d'une corde qui, pincée dans un pizzicato à peine audible, projette une flèche

dans les airs. Avec le temps, l'archet a changé de forme pour devenir plus maniable; il a été pourvu d'une mèche en crins de cheval dont la mission est d'arracher les cordes à leur immobilité tendue et impatiente; mais l'archet n'en reste pas moins une baguette de bois flexible. Le corps du violon lui-même a évolué à partir d'une pièce de bois creusée dans sa longueur; devenu caisse de résonance, il n'a pas conservé la flexibilité de l'archet, mais il a été chargé de capturer, d'amplifier et de prolonger les vibrations. Tendu de quatre cordes qui émettront ces vibrations, il diffusera le son par l'intermédiaire du chevalet posé sur sa table.

Le caractère universel du violon comme instrument de musique se confirme en ce que notre instrument, amené à sa perfection par la lutherie italienne du 17<sup>e</sup> siècle, a fini par être adopté avec un plein succès par des civilisations étrangères à la nôtre. En Inde, le joueur s'accroupit sur le sol avec le cordier appuyé contre ses côtes, le manche de l'instrument penché diagonalement vers la terre, la volute reposant sur un orteil. Le violon a été pareillement adopté par les Gitans; chez ces peuples nomades et instinctifs, il répond à un besoin différent de ceux qu'il comble chez nous, leur prêtant sa voix sauvage, primitive et nostalgique.

Ainsi, depuis les violoneux des plateaux norvégiens de Hardanger jusqu'à ceux des Highlands d'Ecosse, depuis les Juifs des villes de Russie d'Europe jusqu'aux étonnants musiciens des Blue Mountains des Carolines et de nos jours jusqu'aux très nombreux artistes japonais, le violon a su se plier à tous les styles et se rendre partout indispensable.

Penchons-nous maintenant sur les difficultés particulières et sur les exigences qu'implique la maîtrise du violon.

Il n'y a pas de point de fixation immuable de l'instrument, pas plus qu'il n'y en a de l'exécutant, à part bien entendu les pieds qui reposent et se meuvent sur le sol. Le violon doit en conséquence ne faire qu'un avec le corps et en suivre toute la souplesse de mouvements; il doit s'intégrer aux flux ondulants qui naît de l'expression musicale, tantôt par un balancement, tantôt par un mouvement de pendule ou de cercle, et ne jamais rompre ce flux, que ce soit dans les articulations de l'exécutant ou aux points de contact de l'archet avec les cordes; il doit au contraire laisser ce flux s'emparer de tous les muscles et de toutes les jointures, entraînés à jouer librement et contrôlés toutefois dans le moment qu'ils se meuvent. Le violoniste lui-même doit se laisser pénétrer de ce même flux intérieur, issu de la musique, de l'intelligence et du sentiment qu'il a de cette musique.

A la différence de ce qu'elles font sur les autres instruments et dans la plupart de leurs autres activités, les mains du violoniste, qui doivent être infiniment flexibles, musclées et résistantes, sont continuellement employées au niveau des épaules, autrement dit au-dessus du niveau du cœur (exception faite, en passant, de la façon dont les Indiens tiennent leur violon). Comme elles doivent être constamment alimentées en sang, il faut que le cœur soit en bon

## *Introduction*

état et délivré (ou presque délivré) de toute cause d'anxiété ou de tension. C'est déjà un problème que de maintenir la circulation dans les alternances normales de mouvements, d'efforts, de tensions et de détentes; c'en est un que de former ses propres réflexes; c'en est un que de savoir se mettre en train chaque fois que l'on doit agir; mais tous ces problèmes prennent une importance cruciale dès qu'il s'agit du violon.

Il faut un degré de maîtrise peu commun et qui ne supporte pas la moindre faille pour jouer avec exactitude et précision, pour assurer dans le temps d'un éclair la hauteur juste de la note, le volume du son et la conduite de l'archet, pour passer d'un frémissement à peine sensible au geste de grande envolée d'un joueur de golf. Il faut en outre avoir pénétré l'œuvre qu'on interprète dans son contenu intellectuel et dans son contenu affectif. Si vous pouvez encore ajouter à tout cela un peu d'élégance et d'inspiration, votre exécution aura été bonne.

Ai-je montré, dans les lignes qui précèdent, le violon comme un instrument si difficile et si infiniment complexe qu'il fait figure de Mégère Inapprivoisable? J'espère que non, car si la carrière de concertiste est extrêmement exigeante, bien jouer du violon n'a rien d'impossible et c'est une joie sans fin que d'enseigner, d'apprendre et de maîtriser cet instrument.

Pour se préparer comme il convient à cette tâche, je crois qu'il ne suffit pas de se concentrer sur les problèmes de la technique; il faut en plus cultiver une certaine attitude du cœur et de l'esprit, comme aussi certaines habitudes d'hygiène et de comportement général; ainsi le jeu ne sera-t-il gêné qu'au minimum par des contingences étrangères à la musique.

Je voudrais dire quelques mots d'une certaine attitude morale qu'il convient d'observer. Je considère cette attitude comme formant une sorte de pont entre le passé et le futur, et aussi entre soi-même et le monde extérieur. Lorsqu'on travaille, on accumule un capital d'efforts et de mémoire qui trouvera sa récompense dans l'exécution; plus l'effort aura été sérieux, précis, appliqué, meilleure sera la récompense. Mais lorsqu'on établit un contact avec l'extérieur, on reçoit autant d'inspiration de la musique que l'on joue et de l'auditoire pour lequel on joue qu'on peut en donner soi-même. Cette conception d'un bilan individuel, avec son actif et son passif, vaut pour l'existence en général et pas seulement pour l'activité artistique; elle souligne la nécessité de la conscience, de l'intégrité, de l'honnêteté. Lorsque nous travaillons notre violon, nous pensons être seuls avec nous-mêmes, mais ce qui se forge dans ces heures de solitude joue un rôle essentiel dans ce qui adviendra plus tard devant notre public.

Même ce mot prosaïque et déplaisant d'hygiène a sa place dans le vocabulaire du violon, car une bonne santé est nécessaire à l'exécutant. Elle est favorisée par la propreté corporelle, l'activation de la circulation apportée par le contraste de l'eau chaude et de l'eau froide, l'usage du gant de crin, l'effort physique lié à la pratique d'un sport et toutes ces alternances d'activité et de repos qui conduisent à maintenir le tonus général des muscles et du flux



sanguin. Il faut constamment s'en souvenir. Le violon exige certes une infinie subtilité, mais il exige aussi beaucoup de résistance et de force. C'est une bonne chose que de pratiquer la natation ou même le tennis, sous réserve qu'on puisse ensuite se relaxer entièrement et revenir à l'état de subtilité que demande le jeu du violon. Les réactions de chacun sont ici tellement personnelles qu'on ne peut formuler de loi générale, si ce n'est que rien ne doit compromettre le plein épanouissement du violoniste, dans son corps comme dans son esprit.

Disons encore que le régime alimentaire est un facteur très important; chacun doit ici agir en fonction de son métabolisme et de sa constitution propres. Je recommande un régime équilibré, avec abondance de fruits crus et de légumes et un minimum de fritures; il convient d'éviter les plats faits à partir de farines trop blutées et de sucres trop raffinés, notamment les sucreries industrielles, ces dangereux fournisseurs d'énergie qui, de même que les cigarettes et l'alcool, retirent de la main gauche plus qu'ils n'ont donné de la main droite. Pour des commentaires médicaux sur ces questions, vous pourrez lire *Nutrition and Physical Degeneration*, par Walter D. Price; je recommande aussi *The Saccharine Diseases*, par T. Cleave. C'est encore une chose importante que de ne jamais trop manger, et surtout avant de jouer.

Le meilleur âge pour commencer l'étude du violon est trois ou quatre ans, comme c'est l'usage en Russie et, plus récemment, au Japon. Deux leçons par semaine suffisent, le professeur conservant l'instrument chez lui entre temps. A ce moment, l'enfant apprend à la manière d'un jeune oiseau, par l'exemple et par l'émulation. Mais mon expérience me confirme qu'à l'âge de huit ou neuf ans il peut déjà saisir très clairement les analyses techniques et les explications qu'on lui donne.

Les textes qui suivent sont les commentaires de six films<sup>1</sup> destinés aussi bien à aider les professeurs dans leur enseignement qu'à faire progresser les étudiants avancés. Les films aideront les professeurs à prendre en mains les enfants les plus jeunes et leur montreront la façon dont j'aborde les problèmes essentiels. Les textes écrits et les figures fourniront le premier canevas de ma théorie, de mes méthodes et de leur mise en application; ils proposent en outre des exercices et des moyens d'aborder les problèmes en détail, ce qui n'était guère possible dans le cadre limité des films. Depuis que les films ont été tournés, j'ai aussi eu l'idée de certaines améliorations et de certaines synthèses qu'il eût été dommage d'omettre.

Bien que cet ouvrage soit divisé en six Leçons, je ne conseille ni aux professeurs ni aux élèves de l'étudier rigoureusement page par page. Les exercices indiqués dans la Première Leçon sont à travailler tous les jours, en premier lieu. Ceux des Deuxième et Troisième Leçons sont à travailler de concert, un peu chaque jour, jusqu'à ce que leurs éléments de base aient été maîtrisés. Les exercices des Quatrième et Cinquième Leçons sont plus avancés; on les tra-

1. Cf. Note de l'Éditeur, p. 8.

## *Introduction*

vaillera aussi de concert, avec de fréquents retours aux Deuxième et Troisième Leçons pour rafraîchir les notions fondamentales. La Sixième Leçon peut être étudiée isolément, du fait qu'elle reprend toutes les autres. Tout à la fin, un Appendice donne quelques conseils sur la façon de maintenir sa technique et une série d'exercices quotidiens destinés aux violonistes confirmés.

Les analyses et les exercices sembleront parfois quelque peu pédants et exagérément détaillés dans leur application volontaire à des mouvements infimes, à des sensations internes du bout des doigts vibrant comme des antennes. Mais mon propos est justement de développer cette sensibilité extrême des mouvements les plus subtils et d'aider le professeur à éveiller ces sensations chez son élève.

Ce serait néanmoins une erreur que de s'arrêter à ce stade; la technique est seulement l'outil faute duquel le violoniste est désarmé, incapable d'exprimer ce qu'il ressent avec la couleur et la spontanéité voulues, si lumineuse que puisse être sa vision intérieure. Tous ces mouvements que j'ai si minutieusement classés doivent finir par se fondre les uns dans les autres, en une synthèse qui non seulement défie l'analyse (à ce niveau elle serait de toute façon inutile), mais encore semblera à un moment ou un autre contredire l'un des principes essentiels que j'ai exposés avec tant de soin. Le processus ressemble ici à celui de la digestion: il dépend dans une grande mesure de la constitution de chaque exécutant. En conséquence le professeur avisé, de même que le bon médecin, saura comment modifier et adapter ces exercices en fonction des qualités physiques, psychologiques et affectives de chacun des élèves auxquels il s'adresse.

Un violoniste n'a jamais fini de travailler. Mais ayant moi-même travaillé mon violon pendant quelque cinquante ans, je pense que le temps est venu, pour le meilleur ou pour le pire, de mettre par écrit le résultat de mes réflexions. J'ai tenté de traiter dans ces pages les points qui me paraissent essentiels. J'espère que ce livre sera utile, qu'il encouragera l'étude du violon et qu'il aidera les autres à atteindre les joies et les satisfactions intérieures que j'ai moi-même trouvées dans cette étude.

# PREMIÈRE LEÇON

---

## Exercices Préparatoires Généraux

J'ai mis au point une approche de la technique de violon qui s'appuie sur une idée générale d'ondulation et de pulsation, assurant la synthèse des efforts et des directions en une sorte d'action continue. Pour décrire les mouvements, j'emploie les termes d'ellipse, de cercle et d'arc, qui participent tous de cette action fondamentale. La conservation de l'énergie dans le développement des impulsions est aussi l'un de mes principes essentiels. En fin de compte, ma méthode s'avère de conception simple et j'espère que cette simplicité ne sera jamais perdue de vue, même lorsque j'aborderai l'étude approfondie de quelques-uns des mouvements les plus complexes.

Ma démarche se fait en plusieurs étapes. D'abord j'analyse les efforts demandés aux doigts et aux membres dans toutes les directions et leur entraînement à ces efforts, chaque doigt et chaque membre ayant ses exigences propres. Ainsi, dans un plan vertical il nous faut combattre la pesanteur; dans un plan horizontal, il nous faut maintenir la souplesse et la continuité; dans un plan latéral, il nous faut maintenir un mouvement de balancement ou de pendule, en nous souvenant à la fois du métronome où l'axe d'oscillation est au bas de la tige, et du balancier d'horloge, où cet axe est au sommet.

Après avoir développé les sensations associées à ces mouvements dans les trois plans que je viens de rappeler, je cherche à en assurer la fusion et à faire qu'elles s'interpénètrent en quelque sorte. Aucun mouvement dans le jeu de violon ne peut se produire suivant l'un de ces plans sans que les deux autres plans ne soient eux aussi intéressés, ne serait-ce que parce qu'une intervention se prépare dans une autre direction.

L'ondulation dont j'ai parlé assure la fusion des forces contraires de flux et de reflux, des actions et des réactions, des tensions et des détentes. A l'intérieur de chaque cycle dynamique, il y a ainsi un point d'effort minimum, un point d'équilibre parfait que j'appellerai le point zéro.

Lorsqu'on développe sa technique, que ce soit celle de la main gauche ou celle de la main droite, on parcourt trois échelons. Le premier échelon implique une souplesse absolue des articulations prises chacune isolément, comme celle de la main d'un petit enfant. Le second degré est celui de la coordination des mouvements élastiques de souplesse et de résistance, à la fois dans les efforts de traction et dans les efforts de compression. Le troisième est celui de la force, qui doit rester compatible avec l'aisance des mouvements. Ces trois échelons ne sauraient intervenir dans un autre ordre. Si, par exemple, le développement de la force précède celui de la souplesse, il en résultera une

## *Première Leçon*

fâcheuse raideur. Ou encore, si le développement de la souplesse précède l'acquis de la complète relaxation et de la passivité, il en restera un certain état de tension. Un violoniste doit toujours respecter le bon ordre de ces trois phases chaque fois qu'il prend en mains son instrument.

L'une des clés du jeu correct de violon est une bonne attitude au départ. Il vous faudra trouver en premier lieu la position naturelle à partir de laquelle vous pouvez aisément assurer et modifier tous les mouvements du corps qui interviendront dans le jeu proprement dit.

Prendre une bonne position semble a priori être un problème de statique, mais ce n'est pas le cas. Non seulement c'est le résultat de la recherche continue d'un bon équilibre entre différentes forces contraires, mais encore il faut résoudre des problèmes d'impulsion et de rythme, en accord avec les battements de votre cœur et avec le jeu de votre respiration. Je voudrais commencer cet exposé des problèmes du violon en disant quelques mots de la respiration.

### **La respiration**

La vie commence avec la respiration; le souffle est quelque chose de si intimement lié à toute activité et à toute manifestation musicale qu'il faut en prendre conscience avant d'aborder n'importe quel exercice technique. La respiration doit être régulière et naturelle; même au cœur des mouvements les plus complexes exigés par le jeu de violon, elle doit suivre un cours paisible. Il faut pour cela une certaine dose d'entraînement et un haut degré de coordination. Nous apprendrons cette coordination au cours des prochaines leçons; pour le moment je voudrais vous donner la définition d'une bonne respiration et vous conseiller quelques exercices fondamentaux.

Bien respirer exige qu'on aspire et qu'on expire régulièrement, autrement dit que ces deux actions soient conduites dans des durées égales. La durée de chaque aspiration et de chaque expiration doit être aussi longue que possible. Certains Indiens ont amené cet art à une telle perfection qu'ils peuvent aspirer pendant quatre minutes et expirer pendant quatre minutes et je crois bien que certains pêcheurs de perles y sont aussi parvenus, mais là n'est pas mon propos. Le jeu de violon demande une respiration continue et vous ne devez jamais avoir à retenir votre souffle, bien qu'un tel exercice soit profitable dans la mesure où vous évitez de le forcer.

Le meilleur exercice à cette fin est peut-être de s'asseoir par terre en croisant les jambes, les mains (avec les paumes en-dessus) reposant sur les genoux, le dos droit, le cou et les épaules bien détendus, la poitrine libre et haute, et de commencer à respirer calmement. Une montre sera utile pour compter les secondes de chaque aspiration et de chaque expiration. Essayez de prolonger la durée de chaque phase sans vous trouver à court de souffle.

Un autre exercice qui accroît grandement le contrôle de la capacité des poumons consiste à placer la main droite sur le nez, en pinçant la narine

droite avec l'extrémité du pouce et la narine gauche avec le bout ou l'ongle de l'annulaire (Fig. 1). Libérez la narine gauche juste assez pour laisser entrer une mince colonne d'air. (a): aspirez par la narine gauche, (b): expirez par la narine droite en relâchant très légèrement le pouce en même temps que vous refermez la narine gauche avec le médium, exhalez à fond, (c): aspirez par la narine droite, (d): expirez par la narine gauche.

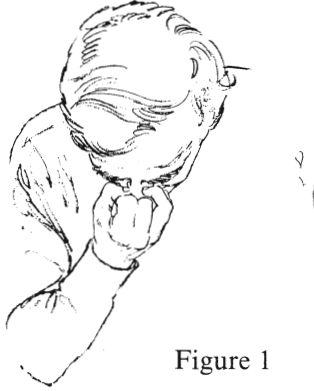


Figure 1

Le profit de cet exercice se mesure au temps que l'on met à aspirer et à expirer, à l'étroitesse du passage par lequel on admet l'air dans chaque narine et par l'absence de bruit dans ces mouvements d'air. Si vous pouvez aspirer pendant 45 secondes et expirer pendant les 45 secondes suivantes et si vous pouvez recommencer ce cycle complet dix fois, vous êtes parvenu à un contrôle satisfaisant de votre respiration.

### **Exercices pour l'attitude et l'extension**

L'une des difficultés du violon est que le seul fait de tenir l'instrument en position de jeu a tendance à contrarier la liberté des mouvements et à provoquer ainsi une attitude artificielle. Trop souvent l'exécutant pense vaincre cette difficulté en se forgeant à force de volonté une attitude qui donne l'apparence d'aisance, mais non la véritable aisance. Or le violon n'est pas fait pour être tenu, mais pour être joué. La facilité avec laquelle l'artiste sait continuellement coordonner ses divers mouvements est le secret d'une bonne exécution.

Les exercices préparatoires exposés dans cette Leçon seront faits sans instrument. Ainsi, lorsque vous reprendrez votre violon ou votre archet, vous aurez déjà bénéficié en partie de cette aisance de mouvements qui doit être votre objectif d'exécutant. Et vous ferez ces exercices pieds nus.

La base d'une position correcte est une attitude droite, depuis les orteils jusqu'au sommet de la tête en passant par la colonne vertébrale; c'est celle dans laquelle nos muscles combattent la tendance naturelle à l'affaissement des articulations sous l'influence de la pesanteur. Cette attitude droite est la marque



Première Leçon

d'un jeu de violon sain, comme dans la vie elle est la marque d'une nature saine et pleine de vitalité.

Pour décrire cette extension droite optimale, commençons par parler des pieds (Fig. 2).

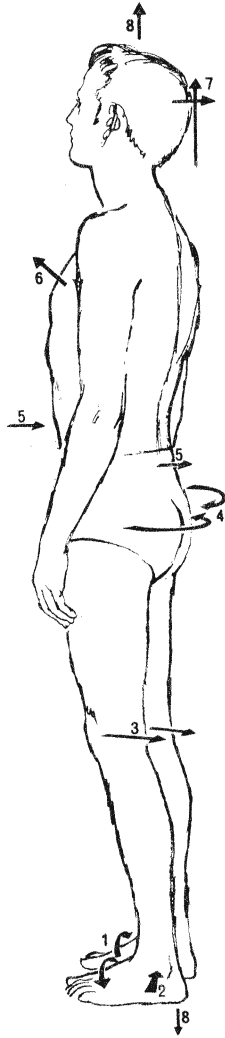


Figure 2

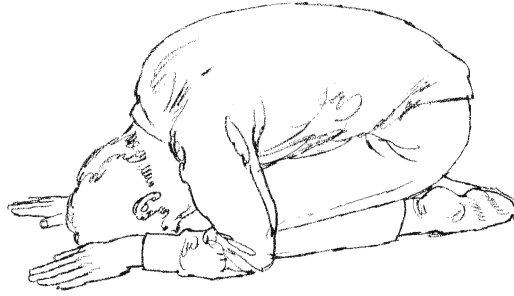


Figure 3



Figure 4

Le poids du violoniste doit reposer sur les coussinets<sup>1</sup> des pieds plutôt que sur les talons. Cet équilibre décalé vers l'avant permet davantage de mobilité et de légèreté et facilite la position de jeu. La voûte plantaire sera soulevée par un léger mouvement de rotation partant du bord externe et laissant les orteils détendus (Fig. 2-1). On maintiendra ce soulèvement de la plante,

1. Dessous des articulations métatarso-phalangiennes.

quand les pieds reviendront à leur position normale, par une pression intérieure partant des chevilles (Fig. 2-2). Les genoux seront tirés vers l'arrière (Fig. 2-3), maintenant les cuisses écartées, les fesses étant tendues et ramenées vers l'avant (Fig. 2-4). Le ventre sera rentré et les reins tirés vers l'arrière (Fig. 2-5). La poitrine sera tirée en diagonale vers le haut et vers l'avant

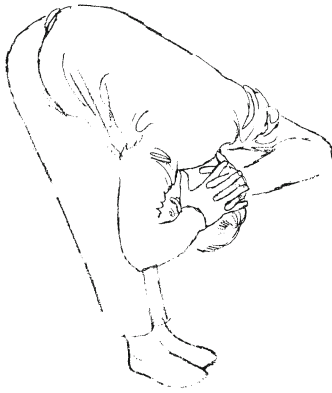


Figure 5



Figure 6

(Fig. 2-6), la tête sera levée et rejetée vers l'arrière, en allongeant le cou (Fig. 2-7). Seules les épaules resteront dans leur ligne horizontale, complètement détendues et basses; les bras, les mains et les doigts tomberont verticalement de façon naturelle; le reste du corps se tendra comme si l'on voulait toucher le plafond avec sa tête (Fig. 2-8) et repousser le sol avec les orteils, les coussinets des pieds et les talons. Ces divers ajustements, qui combattent la pesanteur, doivent être faits en phase d'inspiration, ou si la respiration n'est pas entraînée et s'ils prennent trop de temps chez un commençant, répartis sur plusieurs inspirations.

A l'occasion de cette inspiration, la poitrine prend son développement maximum. Mais lors de l'expiration vous ne laisserez pas le niveau de la poitrine s'affaisser, car c'est en réaction contre le volume de la poitrine gonflée que

## *Première Leçon*

nous laissons le dos et les épaules se décontracter; les épaules pourront ainsi se mouvoir facilement vers l'avant (c'est le cas de l'épaule droite dans certains tirés) et vers l'arrière (c'est le cas dans certains poussés).

Ayant tenu cette position tendue pendant quelques instants, vous irez à l'autre extrême, en laissant votre corps se désunir et s'affaisser. Vous alternerez plusieurs fois l'attitude tendue et l'attitude détendue: ceci vous aidera à prendre connaissance des actions musculaires antagonistes indiquées à la figure 2 et quand vous reprendrez finalement la position droite vous pourrez relaxer vos muscles dans une certaine mesure sans perdre pour autant une attitude correcte. Un bon tonus musculaire vous permettra dès lors de conserver cette position sans effort.

### **Positions fondamentales préparatoires à l'action**

La première position pourrait ici être appelée «la position de prière des Musulmans». Les jambes sont repliées sous le corps, les fesses reposant sur les talons; les avant-bras, les coudes (qui touchent les genoux) et le front reposent sur le sol (Fig. 3). Dans cette position, le corps est tendu pour l'action à la manière d'un ressort; c'est l'exact opposé de la position «morte» où l'on est couché sur le dos, étendu et relaxé après l'action. Allongez les épaules vers le sol et vers l'avant, courbez le dos et, sans faire quitter le sol à vos avant-bras ni à vos tibias, roulez vers l'avant sur la tête, en tirant sur la nuque.

Relevez-vous ensuite en restant à genoux, le dos droit, les bras ballants sur les côtés. Tendez la tête et forcez les épaules vers l'arrière, creusant le dos et poussant la poitrine vers l'avant, tout en tenant les talons avec les mains.

Après ces deux exercices fondamentaux et complémentaires, vous voici prêts à prendre les positions suivantes, où vous serez droit sur vos pieds.

### **Séries continues d'exercices d'extension**

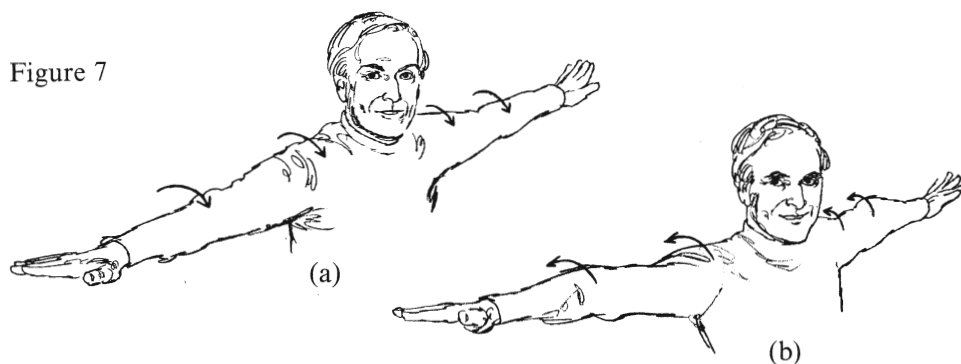
Commencez par prendre une position accroupie, le corps relaxé, la tête penchée vers l'avant, le dos des mains reposant sur le sol (Fig. 4). Prenez conscience de chaque partie de votre corps, en mettant en extension les muscles qui la concernent particulièrement: écartez vos omoplates, étirez votre colonne vertébrale, arquez la cambrure de vos pieds, tendez vos pouces et vos doigts. Renversez vos mains de façon que les paumes étalées et les doigts posent à plat sur le sol. De temps en temps, tenez la plante de vos pieds avec les mains et tirez, en tendant davantage votre dos. Prenez quelques inspirations profondes et, sur une expiration, étirez vos jambes dans toute leur longueur, mais laissez la tête pendante et les mains toujours à même le sol. Entrecroisez vos doigts et mettez vos mains jointives à l'attache de la tête avec la nuque (Fig. 5). Baissez la tête. Laissez tomber les bras, respirez à plusieurs reprises et ensuite, sur une inspiration, reprenez la position droite.

Expirez et vérifiez votre bonne position (revenez à la figure 1). Vos pieds seront parallèles, leur cambrure tendue, les genoux droits, le ventre rentré, le dos



droit (c'est une erreur courante chez les violonistes que d'accentuer le creux des reins), la tête haute. Il est important que les épaules ne soient forcées ni vers l'arrière ni vers le bas, mais tombent librement sans contrainte.

Alors que vous inspirerez de nouveau, tendez horizontalement devant vous vos bras qui pendaient à vos côtés. Expirez et allongez-les vers l'avant et vers les côtés à partir des épaules et des omoplates. Pendant l'inspiration suivante, amenez-les en extension au-dessus de votre tête en même temps que vous vous hausserez sur les orteils. Expirez et amenez vos paumes l'une contre l'autre (Fig. 6). Pressez fortement vos paumes l'une contre l'autre, puis rejetez la tête en arrière et essayez de mettre vos deux coudes en contact. Inspirez et étendez les bras de chaque côté à 45°. Expirez et laissez les bras tomber à partir des omoplates. Recommencez plusieurs fois ce mouvement d'étendre les bras à partir des omoplates et de les laisser retomber à cet angle de 45°.



Ensuite, avec les bras étendus horizontalement de chaque côté, faites pivoter vos coudes. Dans ce mouvement, les mains doivent rester les paumes face au sol tandis que les bras tournent dans l'articulation de l'épaule. Étirez vos paumes et vos doigts (Fig. 7a et 7b). Puis combinez ce mouvement avec un étirement et un roulement de l'épaule vers l'avant, avec chaque bras tour à tour, en tournant la tête vers le bras qui est tendu (l'autre bras restant horizontal mais détendu). Tournez ensuite la tête du côté opposé à celui du bras tendu, à droite puis à gauche (Fig. 8a et 8b). Enfin faites pivoter vos bras et vos épaules vers l'avant,

## *Première Leçon*

en dessinant des cercles. Ramenez la tête en arrière lorsque les épaules vont en avant, avancez la tête lorsque les épaules vont en arrière.

Dans tous ces exercices, ne laissez pas vos mains tourner en même temps que vos bras; les paumes doivent rester face au sol, les doigts écartés et tendus à leur maximum lorsque la rotation du bras est à son maximum.

### **Autres exercices pour la tête**

1. Tournez la tête de droite et de gauche, en tirant sur votre cou. Vous pouvez aider ce mouvement en tirant diagonalement le dos de la tête avec la main droite quand la tête tourne à droite, et avec la main gauche quand elle tourne à gauche.
2. Balancez la tête en arrière et en avant.
3. Maintenez la tête et le menton à la même hauteur, et avancez puis reculez l'ensemble à partir du cou, à la manière d'un poulet.
4. Tournez la tête aussi complètement que possible, de gauche à droite puis de droite à gauche.

### **Exercices d'équilibre (la cigogne)**

1. Tenez-vous debout sur la jambe gauche seule, prenez votre cheville droite avec la main droite et tirez sur votre jambe repliée comme il est indiqué à la figure 9. Allongez votre bras droit en tirant sur la cheville et tendez votre bras gauche horizontalement. Assurez-vous que votre position est correcte, soulevez-vous sur les orteils de la jambe gauche et conservez cette attitude pendant que vous aspirerez-expirez deux ou trois fois. Vous constaterez que pour conserver son équilibre, votre corps doit s'incliner à gauche. Faites de même en vous tenant sur la jambe droite.
2. Vous tenant debout sur la jambe droite seule, prenez votre cou-de-pied gauche avec votre main gauche (Fig. 10). Allongez le bras droit horizontalement et détendez votre jambe gauche vers l'extérieur et vers l'arrière. Ceci tirera votre épaule gauche vers l'arrière et pas seulement vers le bas. Faites de même en vous tenant sur la jambe gauche.
3. Debout sur la jambe droite, prenez les orteils de votre pied gauche avec les doigts de la main gauche et allongez horizontalement votre jambe gauche vers l'avant (Fig. 11). Ceci tire l'épaule gauche vers l'avant. Faites de même en vous tenant sur la jambe gauche.
4. Debout sur la jambe gauche, prenez les orteils de votre pied droit avec les doigts de la main droite; tirez et courbez la jambe droite vers le haut, le genou collé contre le ventre, et allongez votre bras droit alternativement d'un côté et de l'autre de la jambe repliée. Faites de même debout sur la jambe droite.
5. Essayez de faire le même exercice debout sur la jambe gauche, mais en prenant cette fois les orteils du pied droit avec la main gauche, en sorte que le pied droit est ramené devant (et au-delà de) la jambe gauche. Faites de même debout sur la jambe droite et reprenez maintenant les premiers exercices de la



Figure 9



Figure 10



Figure 11

même façon, le pied droit tenu par la main gauche et inversement. Avec un peu d'entraînement, vous arriverez à faire tous ces mouvements d'un geste continu, passant simplement de l'un à l'autre.

### **Exercices de balancement propres au jeu de violon**

Dès le premier début, vous devrez avoir conscience que votre corps tout entier se prépare à l'acte de jouer du violon, soit en provoquant un mouvement, soit en répondant à un mouvement, et ceci jusqu'aux déplacements les plus subtils et les moins visibles qui vont suivre les vibrations du violon et de l'archet. La série suivante d'exercices vous habituera à mieux percevoir cet état de conscience qui précède le jeu lui-même, mais leur application complète au jeu de violon ne sera traitée qu'à un stade ultérieur, dans les Quatrième, Cinquième et Sixième Leçons.

L'habitude de tenir son corps en constant éveil est l'une de celles qu'il faut cultiver. Évidemment, quand vous jouerez au lieu de vous entraîner, vous n'aurez pas à faire des mouvements aussi étendus, mais certains coups d'archet exigent quand même un très large mouvement du corps.

Jusqu'à présent, vous avez tenu vos pieds près l'un de l'autre. Quand vous jouerez effectivement, ils devront être assez distants pour assurer à votre corps une position d'équilibre à la fois solide et souple, tout en restant assez proches pour que vous puissiez faire aisément passer le poids de votre corps d'un pied sur l'autre. Ils doivent ainsi se trouver à peu près à 30 cm l'un de l'autre, les pointes légèrement en dehors. Leur distance exacte dépendra de la constitution physique et de la longueur des jambes de chaque exécutant.

A partir de cette base plus large, assurez un poids égal sur chaque jambe, puis faites passer tout votre poids d'une jambe sur l'autre. Faites pivoter ensuite votre corps horizontalement vers la droite puis vers la gauche, en laissant vos bras ballants et sans contrôle pendant chacune des rotations; à chaque fois vous irez le plus loin possible vers le pied opposé et l'élan vous ramènera de lui-même dans la direction inverse.

Nous en venons maintenant à des mouvements circulaires coordonnés des bras qui vont vous conduire, je l'espère, à un bon jeu de violon. Nous les commencerons par la position la plus facile et la plus naturelle, c'est-à-dire les bras tombant d'eux-mêmes le long du corps.

Laissez le haut du corps se plier par son propre poids à partir de la taille, de façon que le bout des doigts touche le sol, les jambes restant droites, la tête pendante. En faisant passer doucement votre poids d'un pied sur l'autre, vous amorcerez un léger balancement du corps qui mettra de lui-même vos bras en mouvement, en sorte que vos doigts décriront des cercles sur le sol (ces cercles alternent et tournent en sens contraires). Maintenez ce balancement de tout le corps et redressez-vous peu à peu jusqu'à la position droite, en amenant vos bras à l'attitude du jeu de violon. Les poignets et les doigts doivent rester assez détendus

pour participer au mouvement ondulant des bras. Le cou sera lui aussi relaxé, laissant la tête participer au balancement général du corps (Fig. 12 et 13).

L'exercice qui suit est indépendant du précédent: il concerne les épaules et les muscles du dos. Étendez les bras de part et d'autre, parallèlement au sol, en laissant tomber les épaules. Laissez les avant-bras tomber à partir des coudes (Fig. 14). Pour que vos avant-bras tombent bien verticaux, il vous faudra avancer légèrement les épaules. Maintenez cet angle droit entre l'avant-bras et le bras et faites balancer vos avant-bras depuis leur position pendante vers le bas jusqu'à une position dressée vers le haut (Fig. 15). Répétez ce mouvement plusieurs fois.



Figure 12



Figure 13

Mettez votre bras gauche en position de jeu de violon, l'avant-bras à 45° à peu près du corps, le poignet souple. En faisant balancer votre coude de part et d'autre et en laissant votre avant-bras mobile vers l'avant ou vers l'arrière, dessinez un mouvement circulaire horizontal, votre main gauche se déplaçant sur un plan horizontal. Mettez votre bras droit dans la position symétrique et dessinez vos cercles des deux mains à la fois, d'abord de gauche à droite puis de droite à gauche. Mettez maintenant votre bras droit en position de jeu de violon, la paume en-dessous, et faites avec les deux mains des mouvements circulaires, chacune d'elles tournant dans un sens différent; ici la main droite décrira des ellipses de droite



## Première Leçon

à gauche dans un plan presque horizontal, la main gauche décrira des cercles de gauche à droite, l'avant-bras gauche pivotant et se balançant à partir du coude.

Dressez-vous sur les orteils, étirez vos bras au-dessus de la tête, les paumes tournées vers l'extérieur, et balancez l'ensemble de vos deux bras vers l'arrière et vers l'avant. Chaque fois que l'ensemble va en arrière, raidissez vos genoux et creusez en même temps les reins, tirant vos omoplates vers l'arrière et votre tête aussi vers l'arrière.

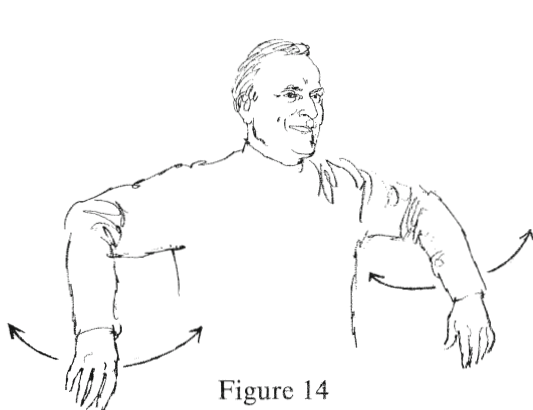


Figure 14

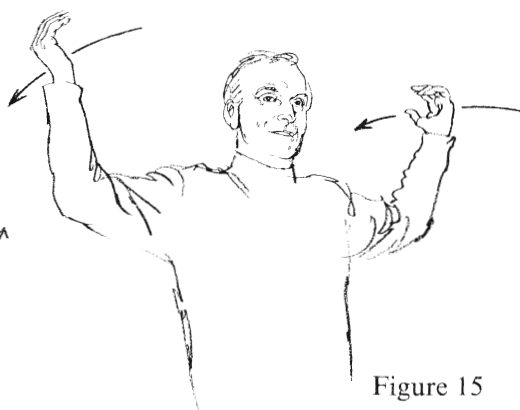


Figure 15

Essayez de vous rendre compte des différents degrés de vitesse de ces balancements naturels des bras, suivant la distance qui sépare la main de l'épaule. Vous noterez que si chacun de vos balancements est complètement relaxé, il prend de lui-même une certaine vitesse. Tant que vous n'aurez pas fait attention à ce point, votre bras et votre épaule conserveront un certain degré de tension ou alors leur mouvement ne sera pas naturel.

Je voudrais maintenant vous familiariser avec les notions d'impulsion et de quantité de mouvement.

Chaque fois qu'un mouvement circulaire ou elliptique a une composante verticale, il existe un point où la vitesse est la plus grande: j'appelle ce point le point d'impulsion maximale. C'est naturellement à l'approche du point le plus bas que la vitesse est normalement la plus grande, mais on peut placer ce point où l'on veut sur l'ellipse si on a décidé de le faire.

En jouant du violon, nous devons prendre conscience du point où se placera l'impulsion maximale de chacun de nos mouvements; si nous le voulons, nous pouvons placer ce point avant le point normal de plus grande vitesse. Ensuite le reste du mouvement se continuera sur son élan, dans une sorte de relaxation passive, utilisant la force vive précédemment accumulée.

Dans l'exercice suivant, les bras seront tendus. Opérez une rotation complète de chacun des bras à partir de l'épaule, les deux bras se croisant devant vous et chacun passant à son tour au-dessus de l'autre (Fig. 16). Répétez ceci plusieurs

fois, en tournant d'abord vers l'extérieur puis vers l'intérieur et en portant toute votre attention sur le jeu de l'impulsion maximale et de la force vive. Essayez ensuite de renverser les couples de directions.

Recommencez les mêmes mouvements, mais cette fois en décalant les deux impulsions au lieu de les faire coïncider. Faites attention à la pulsation rythmique qui entraîne les coudes, les poignets et les doigts; les doigts sont écartés et étirés à leur maximum lorsque le bras se trouve le plus allongé (Fig. 17).

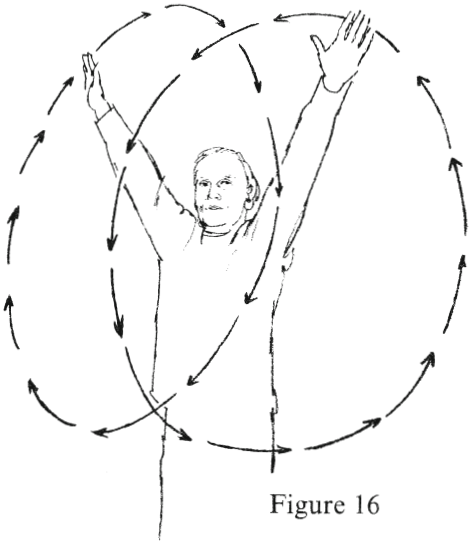


Figure 16

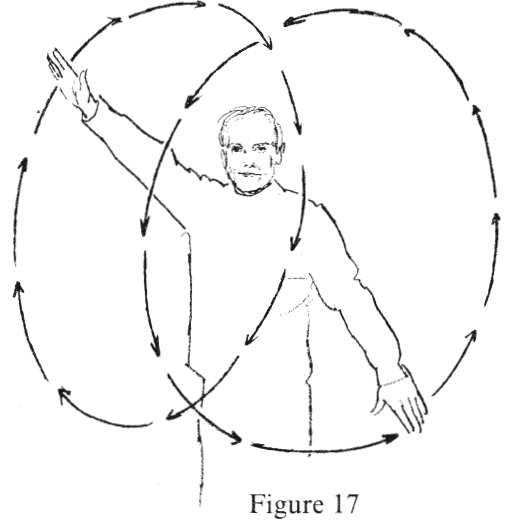


Figure 17

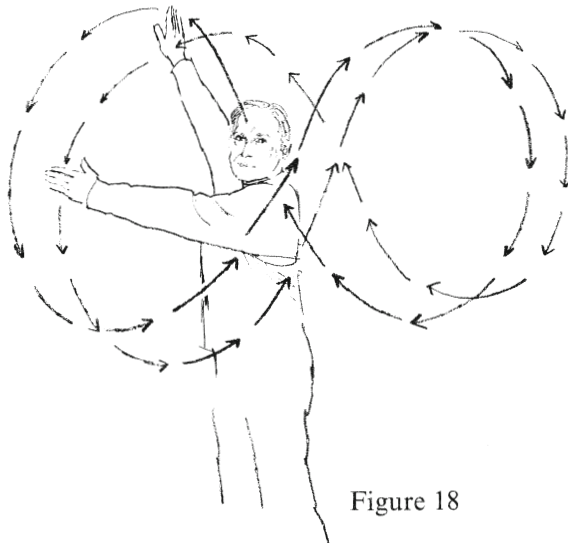


Figure 18

Faites maintenant tourner vos bras en même temps et dans la même direction, d'abord de gauche à droite, puis de droite à gauche (Fig. 18).

## Première Leçon

Vous avez vu que ce mouvement à deux bras peut être coordonné dans des directions parallèles et dans des directions opposées: ceci vous donne donc quatre possibilités.

Balancer enfin vos bras allongés en face de vous, en dessinant la figure d'un huit couché ( $\infty$ ); laissez-les s'infléchir légèrement, avec les articulations détendues. Ceci combine, dans chaque mouvement en huit couché, un tiré et un poussé d'archet. Au cours du tiré, les doigts devront rester écartés, pouces compris. Aux points extrêmes du tiré et du poussé, vous devrez sentir jouer vos omoplates (Fig. 19).

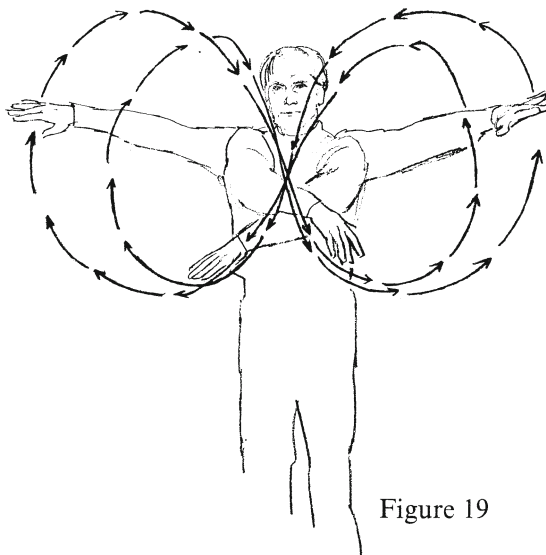


Figure 19

Pensez aussi à vos jambes; tenez-vous sur un pied, les bras étendus horizontalement, et balancer l'autre pied comme un pendule aussi vigoureusement et aussi loin que possible, en associant à ce mouvement un balancement général du corps et des bras. Le corps et les bras devront se balancer de gauche à droite quand vous projetez la jambe droite vers l'avant et de droite à gauche quand vous projetez la jambe gauche.

Pour notre dernier exercice de balancement, nous en choisirons un qui touche le plus près possible au jeu réel du violoniste. Levez votre avant-bras gauche comme il est indiqué à la figure 20; les doigts et le poignet restant souples, avec le coude prêt à osciller. La paume de la main droite sera tournée vers le sol comme lorsqu'on tient l'archet, là encore avec les doigts et le poignet souples, complètement détendus. Conservant votre bras droit légèrement fléchi commencez votre balancement qui entraînera les deux bras, poignets et doigts compris, dans son mouvement. Pour vous rapprocher le plus possible de la réalité d'une exécution et affiner vos sensations de violoniste, suivez les indications de la figure 21:



- a) quand le bras droit est allongé, les doigts sont écartés;
- b) quand le bras droit se fléchit, les doigts se rapprochent et finissent par se coller les uns aux autres;
- c) quand la main gauche est déplacée loin du corps (position du violoniste), les doigts sont jointifs;
- d) quand la main gauche revient vers le corps, les doigts s'écartent.

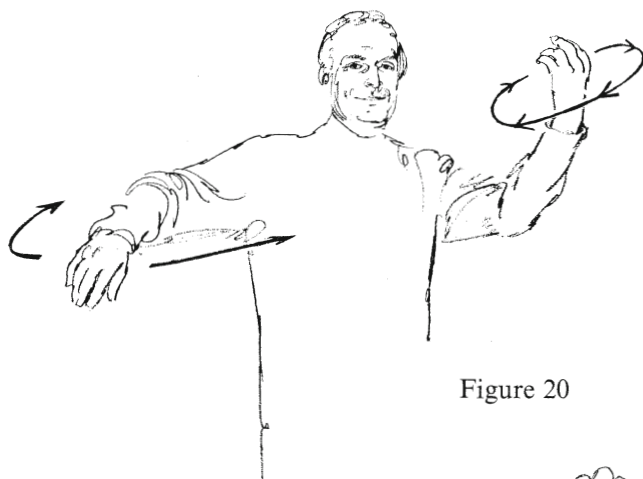


Figure 20

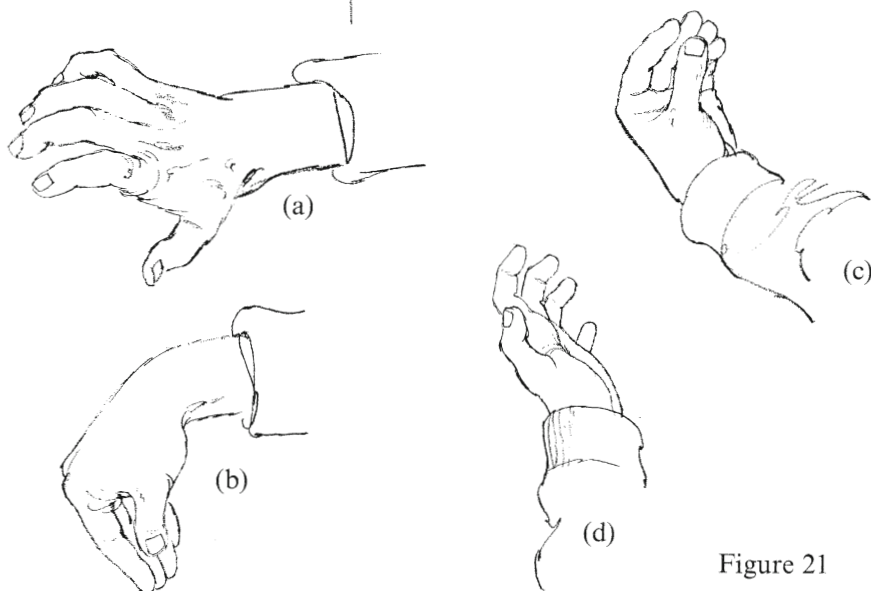


Figure 21

Les positions (a) et (c) peuvent se présenter en même temps dans les mouvements simultanés des deux bras, en sorte que (b) et (d) se présentent aussi en même temps. Mais (a) et (d) peuvent aussi se présenter ensemble, ce qui implique que (b) et (c) se montrent en même temps.

### Cinq exercices de yoga

Pour terminer cette Leçon, voici quelques exercices de yoga; vous tiendrez les quatre premiers pendant au moins trois cycles inspiration-expiration.

1. Mettez vos paumes l'une contre l'autre derrière votre dos le long de la colonne vertébrale, d'abord les doigts en bas (Fig. 22) puis les doigts en haut (Fig. 23). Les omoplates seront tirées vers l'arrière, les bras et les mains seront poussés l'un vers l'autre et tirés ensemble vers le haut.

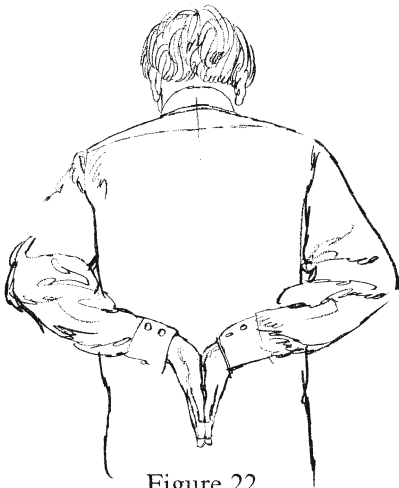


Figure 22



Figure 23

2. La station debout sur les épaules ou l'équilibre sur le cou (Fig. 24). Le corps est vertical, les mains fermement appuyées contre le dos. La poitrine est sortie, le menton appuyé contre elle. Au début, vous pourrez travailler cette position en vous appuyant contre un mur.
3. La position de la charrue (Fig. 25). Si vous voulez pouvoir conserver cette position pendant longtemps, ce qui est extrêmement profitable, il sera sans doute plus facile de laisser vos pieds reposer sur une chaise. La position de la charrue se prête à un grand nombre de variantes, du fait que les mains peuvent agir de différentes façons sur les pieds. Les paumes peuvent toucher les pieds et essayer de les séparer. Elles peuvent aussi serrer les pieds l'un contre l'autre à partir de l'extérieur. Elles peuvent enfin essayer de soulever les jambes vers le haut ou les rabattre vers le bas. Toutes ces variantes sont bonnes à pratiquer.
4. Après ces exercices «de la charrue» qui vous ont fait le dos convexe, ce sera maintenant une bonne chose que de vous faire le dos concave. Vous vous coucherez sur le dos à même le sol, en pliant les jambes et en saisissant vos chevilles avec les mains en même temps que vous soulèverez le dos du sol à la manière d'une voûte (Fig. 26). La cambrure maximum du dos s'obtient en plaçant les mains, paumes sur le sol, derrière la tête, les doigts dirigés vers les

pieds, puis en soulevant complètement la tête et le corps au-dessus du sol, ne prenant plus appui que par les pieds et par les mains.



Figure 24

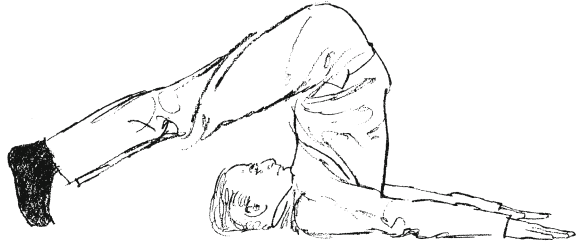


Figure 25

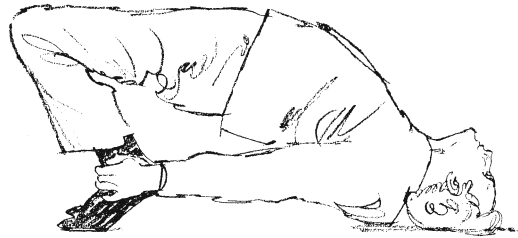


Figure 26



Figure 27

5. Voici maintenant une délicieuse récompense, après ces exercices d'étirement et de force. Couchez-vous sur le sol, complètement allongé et dans une totale relaxation (Fig. 27). Plus vos efforts auront été pénibles dans les moments précédents, plus cette phase de repos vous sera agréable; on l'appelle en fait «la position du mort». Si vous êtes maintenant tout à fait relaxé, vous pouvez sentir le flux de la circulation sanguine dans vos bras (et surtout dans les avant-bras) et parfois même, si vous êtes relaxé au maximum, dans les jambes.

Respirez tranquillement, détendez-vous membre après membre et articulation après articulation, laissant agir la pesanteur comme si tout votre corps devait progressivement s'enfoncer dans le plancher. Vous pouvez ainsi demeurer vingt minutes, et même davantage si vous n'êtes pas pressé.

## DEUXIÈME LEÇON

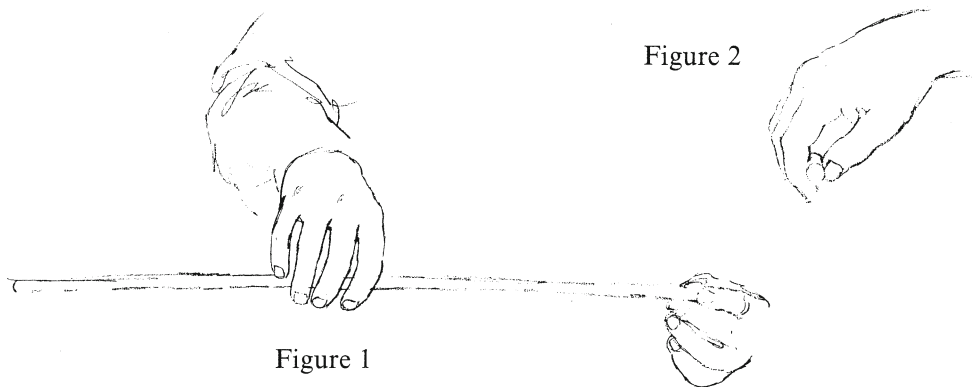
---

### Exercices préparatoires pour la main droite

Je crois qu'il y a intérêt à commencer ces exercices en utilisant une baguette ronde en bois léger et non verni, longue de 45 à 60 cm et d'à peu près la grosseur d'une baguette d'archet. Quand vos mouvements seront devenus plus aisés et que vous aurez pratiqué les *Exercices préliminaires avec l'archet* de la page 40, vous pourrez alors reprendre ces premiers exercices avec un véritable archet à la place de votre baguette.

#### Équilibre de la baguette en son milieu; position des doigts

Soutenez l'extrémité de la baguette avec votre main gauche. Tenant votre bras droit fléchi au coude et avec l'avant-bras à peu près parallèle au sol, saisissez la baguette en son milieu, par le point où elle est en équilibre, en vous servant seulement du pouce et du deuxième doigt<sup>1</sup> de la main droite (Fig. 1). Ces deux doigts seront arrondis et souples, la baguette étant tenue d'un côté par l'angle supérieur droit du pouce (avec l'ongle) et de l'autre par le creux de l'articulation de la dernière phalange du deuxième doigt (Fig. 2). Amenez les autres doigts à prendre



légèrement appui sur la baguette; d'abord le quatrième doigt, dont le bout ne reposera pas sur le dessus de la baguette mais un peu en dedans; puis le premier doigt, qui touchera la baguette un peu de côté par sa deuxième phalange; enfin le troisième doigt, qui la touchera par sa pulpe entre le bout du doigt et la dernière articulation.

1. Il s'agit naturellement du médium, en terme de violoniste (N.d.T.).

Vous tiendrez les doigts arrondis et également écartés, ne se touchant pas les uns les autres. Votre main pendra naturellement à partir du poignet, avec souplesse.

Vous remarquerez que la distance entre le point où un doigt touche la baguette et le point où il s'articule sur la main est plus grande pour le quatrième doigt que pour le premier. Il en résulte que la ligne des articulations<sup>1</sup> n'est pas exactement parallèle à la baguette, mais fait avec elle un léger angle. Cet angle a son importance et varie continuellement en fonction de la rotation du bras et de son mouvement légèrement ascendant.

### **Équilibre de la baguette dans la position de jeu**

Avec votre main gauche, tirez maintenant peu à peu la baguette vers la gauche à travers les doigts de la main droite; laissez de temps à autre votre main gauche flottante, de façon que votre quatrième doigt prenne conscience de son rôle de plus en plus important pour compenser le poids de la baguette. Cette traction de la baguette par la main gauche remplace ici la réaction opposée à l'archet par les cordes du violon et si vous lâchez la main gauche vous obtenez un état équivalent à celui qui correspond, au cours du jeu, à l'archet enlevé en l'air, loin des cordes, ou encore à l'équilibre de l'archet quand il va attaquer les cordes par sa moitié inférieure. Conservez constamment les autres doigts souples et veillez à ce qu'il n'y ait aucune trace de crispation opposée au poids de l'archet, même quand il est supporté par la main gauche.

### **Mouvements coordonnés du pouce, des doigts et des articulations**

Ces mouvements seront plus faciles à retenir si vous vous mettez bien dans l'esprit que la tenue de l'archet se fait à partir de deux éléments simples: un *anneau* (circulaire) et une *arche* (comme une arche de pont). L'anneau est celui que vous avez constitué avec votre pouce et votre deuxième doigt quand vous avez précédemment mis la baguette en équilibre sur son point médian (Fig. 3). L'arche est celle qui est supportée par deux appuis partant des articulations; le premier appui est simple: c'est le premier doigt, qui peut appuyer sur l'un ou l'autre côté de la baguette; le second appui est double: il est formé par le troisième et le quatrième doigts, qui peuvent faire pression sur l'un et l'autre côté de la baguette (Fig. 4). Nous verrons plus loin le rôle que peuvent jouer ces différents appuis.

Bien que le poids du bras se transmette surtout par le premier doigt, l'arche a une importance particulière du fait d'un mouvement latéral qui distribue une partie de ce poids aux troisième et quatrième doigts et leur fait jouer un rôle important dans l'exécution du coup d'archet.

#### **L'ANNEAU**

Tout en soutenant la baguette avec la main gauche, faites glisser votre pouce droit le long du bois vers l'avant puis vers l'arrière, sans remuer le reste de la main

1. Il faut évidemment entendre ici par articulations (knuckles) la partie dorsale saillante des articulations métacarpo-phalangiennes (N.d.T.).

*Deuxième Leçon*

et en ayant bien soin que l'angle supérieur droit du pouce reste en contact avec le bois. Dans ce mouvement, le pouce doit se plier quand il va vers la gauche

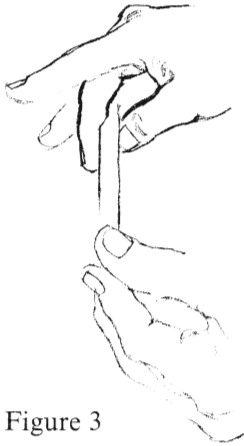


Figure 3

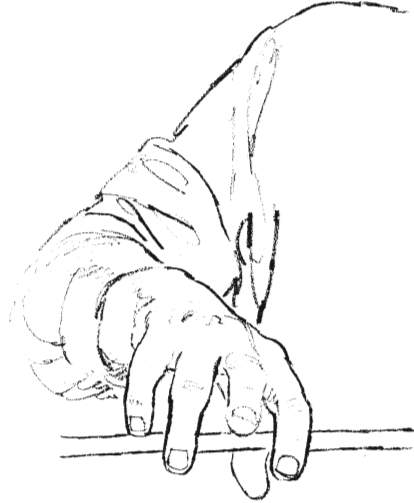


Figure 4

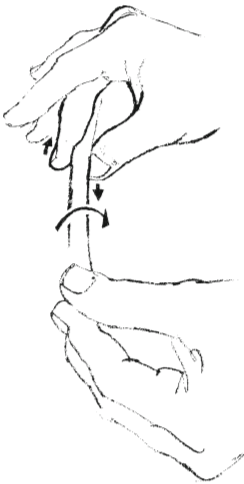


Figure 5

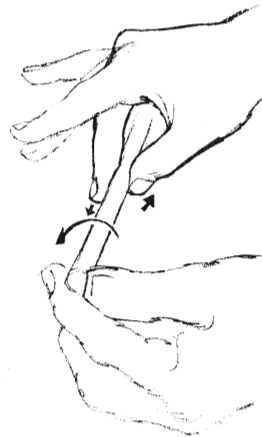


Figure 6

(pointe de l'archet) et se raidir plus ou moins quand il va vers la droite (talon de l'archet) en conservant toutefois un minimum de courbure vers l'extérieur. Dans ce glissement du pouce de part et d'autre, le déplacement vers la pointe coïncide



avec un pivotement de l'archet sur lui-même de gauche à droite<sup>1</sup> et le déplacement vers le talon coïncide avec un pivotement de l'archet sur lui-même en sens inverse. En sorte que chaque mouvement se trouve en liaison, voire même en contradiction, avec d'autres mouvements. Les autres doigts devront conserver leurs points de contact avec la baguette et la main pendra souplement à partir du poignet.

Détachez maintenant les premier, troisième et quatrième doigts de la baguette et répétez vos glissements de pouce. Puis faites glisser le second doigt dans le sens opposé à celui du pouce, autrement dit faites-le glisser vers le talon quand le pouce glisse vers la pointe et inversement. La baguette s'inclinera alternativement vers la droite et vers la gauche (Fig. 5 et 6). Une fois encore – et ceci vaut pour tous les exercices d'archet – assurez-vous que les points de contact des doigts avec le bois restent toujours les mêmes.

Quand la combinaison de ces deux mouvements commencera de vous paraître facile, cessez de faire glisser votre pouce et votre second doigt le long de la baguette, mais conservez le souvenir de leurs actions opposées qui produisent un balancement de la baguette, mouvement à peine apparent alors que la flexion et l'extension du pouce restent très visibles.

Dans sa position fondamentale, le pouce est nettement fléchi dans une direction horizontale et le muscle situé à sa naissance (éminence thénar) n'est pas contracté. Cette position se présente dans les cas suivants :

- a) au début d'un tiré;
- b) quand l'archet passe d'une corde à une corde supérieure, par exemple :



- c) dans l'anticipation immédiate d'un tiré à la fin d'un poussé;
- d) dans les poussés très courts, comme c'est le cas pour des détachés brefs, des sautillés ou des spiccatos dans lesquels l'anticipation du coup d'archet est aussi longue que le coup lui-même.

Dans sa seconde position, le pouce est un peu moins fléchi et l'éminence thénar entre en jeu. Cette position se présente dans les cas suivants :

- a) dans les poussés en général;
- b) quand l'archet passe d'une corde à une corde plus grave;
- c) dans l'anticipation immédiate d'un poussé à la fin d'un tiré;
- d) dans les tirés très brefs, où l'on anticipe le poussé qui va suivre.

En modifiant le fléchissement et le redressement du pouce à la verticale, vous pouvez aussi faire pivoter la baguette dans un sens ou dans l'autre (Fig. 5 et 6). Ce mouvement, associé à celui du poussé ou du tiré, modifie l'angle sous lequel la mèche attaque les cordes : rotation à gauche dans les poussés (le talon s'approche des cordes, le poignet s'élève), rotation à droite dans les tirés (la pointe

1. Comme il est indiqué plus loin, on suppose l'œil de l'observateur placé derrière le talon et regardant le long de la baguette en direction de la pointe (N.d.T.).

## Deuxième Leçon

s'approche des cordes, le poignet s'abaisse). Ce mouvement intervient aussi pour varier la distance de l'archet au chevalet, en vue d'obtenir des changements de timbre, de couleur et de dynamique.

Quand nous parlons de pivotement de la baguette à droite ou à gauche, nous supposons que l'observateur est placé derrière le talon et regarde l'archet sur toute sa longueur, du talon vers la pointe.

### L'ARCHE

Soutenant toujours le bout de la baguette avec la main gauche, placez le premier, le troisième et le quatrième doigts de la main droite sur le bois et détachez votre pouce et votre deuxième doigts. A la fois dans le tiré et dans le poussé, les «appuis» dont nous avons parlé tendent à s'écarter. Vous le ressentirez mieux si vous permettez à ces appuis de glisser effectivement sur le bois tout en restant fermement solidaires de l'archet. Lorsque les appuis se séparent dans un tiré, les articulations et le poignet s'abaissent et le coude se soulève légèrement. Lorsque les appuis se séparent dans un poussé, les articulations et le poignet s'élèvent et le coude s'abaisse très légèrement (Fig. 7 et 8).

Figure 7

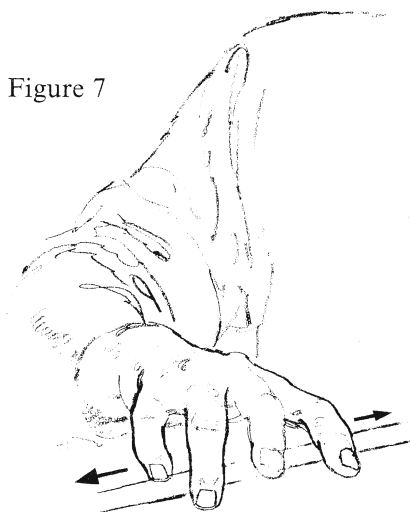
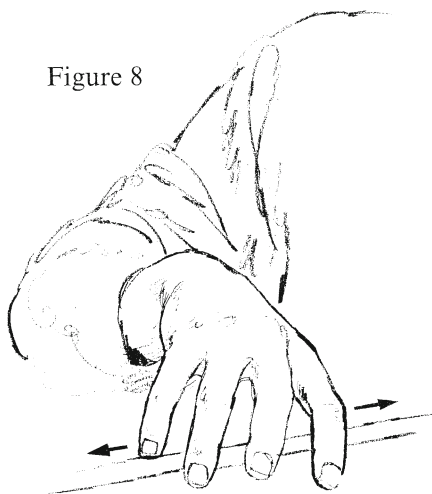


Figure 8



Dans l'un et l'autre cas, il est essentiel que vous preniez conscience de l'écartement des doigts et des articulations, même lorsque les doigts se «ramassent» légèrement pour un poussé. Il est également essentiel de marquer un temps de totale relaxation entre chacune de ces deux sensations d'appui bien définies.

Alternez maintenant ces deux sensations de tiré et de poussé, en passant chaque fois par l'«état zéro» où la musculature de la main se relaxe. Il est important que chacun des deux appuis donne le même effort; si l'on permet à l'un d'eux de se



montrer plus actif ou plus paresseux que l'autre, une mauvaise habitude aura vite fait d'être prise.

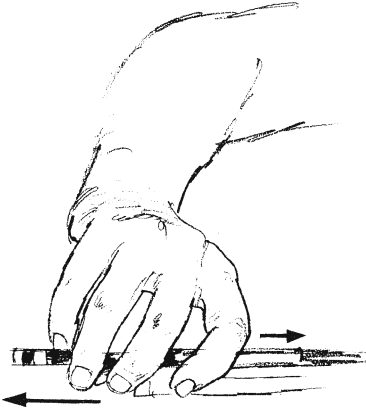


Figure 9

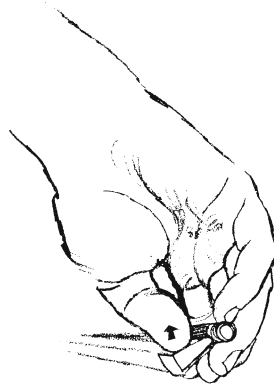


Figure 10

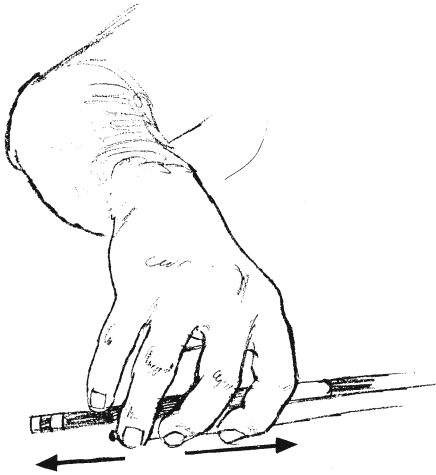


Figure 11

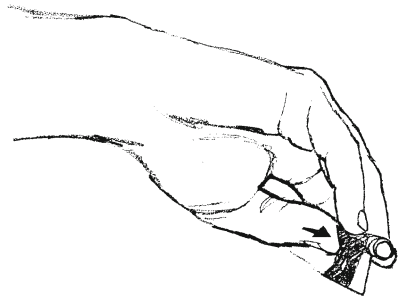


Figure 12

#### ASSOCIATION DE L'ANNEAU ET DE L'ARCHE

Tout en poursuivant les mouvements des muscles de la main qui viennent d'être décrits, ajoutez-y maintenant les mouvements du pouce et du second doigt. Au début, vous pratiquerez ces mouvements avec la baguette, et ensuite seulement avec un archet, comme il est indiqué aux figures 9 et 10. Dans un tiré, lorsque les articulations sont basses, le pouce se fléchit, faisant effort en direction de la pointe