

## **Apport de la posturologie et de la posturothérapie pour le chant Par Joseph Quoidbach**

Posturologue et kinésithérapeute spécialisé dans la prise en charge des musiciens, Joseph Quoidbach se définit également "Professeur de formation corporelle " à l'Institut Supérieur de Musique et de Pédagogie (IMEP) de Namur en Belgique.

L'intervention commence par un exposé théorique très intéressant, un peu difficile à suivre tant les idées sont riches et s'enchaînent rapidement. Peut-être aurons-nous la possibilité de rendre accessible son PowerPoint, pour celles et ceux qui désireraient revenir sur certains points. Je vais tenter de résumer les aspects qui m'ont le plus intéressés.

Dans la prise en charge des musiciens, l'objectif principal de la démarche de Joseph Quoidbach est la prévention des troubles musculo-squelettiques, risque auquel tous les musiciens sont exposés, sauf peut-être le joueur de triangle...Il s'agit de préparer le corps pour accepter les contraintes liées à la pratique instrumentale ou vocale, afin qu'il puisse travailler dans "l'Eu-tonus" (le tonus juste), et prévenir l'apparition de pathologies.

Nous avons tous pu constater qu'il y a une corrélation entre la position du corps et la qualité du son émis par un instrumentiste ou un chanteur. Cependant, notre représentation interne de notre attitude corporelle est souvent imprécise, voire erronée. Pour le chanteur s'ajoute la difficulté qu'il n'entend pas exactement ce qu'il produit. Il s'agit donc de trouver des outils les plus précis possibles, partir d'un bilan postural et tenir compte des contraintes spécifiques à chaque instrument, en partant des grands principes valables pour tous.

Déjà les précurseurs de la posturologie, dont l'apport est toujours valable, même s'ils sont morts avant l'essor des neurosciences, et dont les plus connus des musiciens sont F. M. Alexander et Moshe Feldenkrais, avaient constaté qu'il est difficile d'intégrer des modifications dans l'organisation sensori-motrice du corps de façon durable. Souvent on constate même une régression après une période initiale de progression.

Il y a des freins dans le corps qui peuvent interférer dans cette progression, par exemple dans le système bio-chimique de l'organisme, dont la prise en charge initiale est fondamentale. Le « bio-chimique » comprend les systèmes psychique, neurologique, endocrinien et immunitaire.

Peuvent interférer également certains réflexes archaïques.

La posture, ou attitude corporelle, est définie comme la position de l'ensemble des segments de notre corps à un moment précis. Les capteurs qui la régulent sont les yeux, l'oreille interne, les chaînes neuro-sensorielles et neuro-motrices, notamment dans les ligaments qui relient les os du squelette, et au niveau de la plante des pieds et de la peau.

Parfois, des grands groupes musculaires se bloquent, car ils doivent jouer le rôle de "soldats" pour pallier à un déséquilibre. Il faut donc entrer dans le système pour comprendre son fonctionnement.

Dans un bilan postural, sont analysés l'appui au sol par l'intermédiaire d'une vitre de podologue (bilan podométrique), ainsi que la verticalité de face (ligne verticale entre nez, sternum, nombril, région pubienne et entre les deux pieds) et de profil (ligne verticale entre oreille, épaule, tête du fémur, tête du péroné et malléole). Il faut des critères précis, car ce qu'on fait en réalité ne correspond pas forcément à ce qu'on croit faire. Il existe par ailleurs

un nouveau logiciel, qui montre la position du squelette de façon schématique sur l'écran de l'ordinateur.

Pour chanter, il faut une posture érigée mais souple.

Pour permettre aux instrumentistes et aux chanteurs de travailler leur posture de façon efficace, Joseph Quoidbach a inventé un dispositif original: le "Laboratoire Posturo-acoustique, libre d'accès et à la disposition de tous les étudiants de l'IMEP.

Il s'agit d'un dispositif de miroirs, permettant à l'étudiant de se voir à la fois de face et de profil, une vitre de podologue pour l'appui au sol, et un microphone relié à un logiciel d'analyse du son (logiciel Sygyt), permettant d'évaluer les changements dans la richesse des harmoniques émises, en fonction des ajustements posturaux. Ce dispositif permet un feedback en temps réel, et une véritable programmation posturale par activation des neurones-miroirs. Aussi l'utilisation régulière de ce système permet une mémorisation plus rapide et plus durable d'une attitude corporelle de référence, favorable à une production sonore de qualité, et complète ainsi le travail avec le professeur de chant.

Dans une deuxième partie, l'intervention s'est poursuivie par une démonstration pratique du dispositif, avec trois jeunes chanteurs. Leur faisant émettre un son dans une tessiture confortable, Joseph Quoidbach les aide à modifier la position de la tête (en avant ou en arrière, et flexion ou en extension de l'articulation entre l'occiput et les premières vertèbres cervicales), ou du bassin (antéversion ou rétroversion), en vérifiant le résultat sonore sur l'écran de l'ordinateur.

Il est précisé que pour une attitude favorable, les genoux doivent être en extension (ni fléchis ni en hyper-extension), et les lordoses de la colonne pas trop prononcées.

Avec une des jeunes sopranos, Joseph Quoidbach démontre également l'importance d'une position équilibrée de la rotation des genoux: en rotation interne, ce qu'on peut observer chez beaucoup de jeunes filles, le bassin part en antéversion et la tête a tendance à se projeter en avant. Comme repère, il est indiqué qu'idéalement la rotule doit s'orienter à l'aplomb du 2ème orteil. Ainsi il peut être intéressant d'expérimenter en chantant avec la rotation interne et externe des genoux, et aussi des bras dans un deuxième temps.

Joseph Quoidbach précise qu'il n'est pas forcément nécessaire de corriger l'attitude d'une personne qui est hors axe sans plainte, seulement si cela peut améliorer significativement le son.

Parfois la correction ne donne pas tout de suite de résultat dans la qualité du son, car il peut y avoir des restrictions dans le corps qui résistent à la correction.