

Systeme d'entraînement à la compression

— pour tous les cuivres —

Exercez silencieusement les muscles de l'embouchure
pour développer la puissance, la portée et l'endurance.



Vidéos d'instruction



Entraîneur de compression

Système d'entraînement à la compression

Par Larry Meregillano

www.trumpetlegacy.com

A PROPOS DE L'AUTEUR

Larry Meregillano est un artiste approuvé d'Eclipse et un maître clinicien des cuivres. Il commence sa carrière professionnelle en jouant dans les grands groupes à San Diego au début des années 1970. En 1976, il est engagé pour jouer dans le Showband de Tom Ranier à Disneyland.

Un an plus tard, M. Meregillano a rejoint le groupe de gospel Truth et a ensuite continué à se produire et à tourner avec le Bill Gaither Trio. En voyageant et en enregistrant avec The Bill Gaither Trio, il a également enregistré avec Sandi Patti, David T, Clydesdale, Ron Huff, Don Marsh et bien d'autres.



Après de nombreuses années, M. Meregillano a déménagé à Orlando, en Floride, où il a joué avec de nombreux groupes à Walt Disney World, MGM Studios, Epcot Center, Universal Studios et Pleasure Island. Il a également été directeur musical / interprète pour de nombreuses compagnies de croisière, dont le célèbre Queen Elizabeth 2.

Larry a tourné avec les Temptations et The Four Tops et a été un sideman pour Rosemary Clooney, Joe Williams, Jack Jones, Bob et Dolores Hope, Celia Cruz, Frankie Avalon, Burt Bacharach, Natalie Cole, La Boppers, Shari Lewis, Chris Botti, Side effect et bien d'autres. M. Meregillano a enregistré avec de nombreux artistes, dont Hubert Laws, Latoya Jackson et Rick Dees.

M. Meregillano est un musicien indépendant très occupé qui joue des séances d'enregistrement, du théâtre et des spectacles sur scène dans la région de Los Angeles et à travers le pays.

Il est l'auteur du Trumpet Legacy, méthode de jeu des cuivres, et l'inventeur du Compression Training System.



Préface

Au cours des dernières années, j'ai travaillé dans le but de faire du système d'entraînement à la compression une réalité. Ce fut un processus long et ardu. J'ai finalement réussi à séparer les aspects physiques du jeu des aspects musicaux de la production du son. Nous pouvons maintenant nous concentrer sur le gain de force d'embouchure en abordant la croissance musculaire de la même manière que nous abordons tous les autres muscles de notre corps. Cette capacité représente un bond en avant monumental pour les joueurs de cuivres.

Le système d'entraînement à la compression ne serait pas possible sans mes amis et supporters qui ont participé à la campagne Kickstarter qui a financé le développement et la production du produit. Je tiens à vous remercier tous et en particulier: Tom McInville, John Replogle, Thomas Vincent Lemay, Sean Smith, Jessica Swanson et Bill Dunn.

Un grand merci à Cody Booth qui m'a conseillé et m'a expliqué la bonne direction à adopter, laquelle m'a permis d'étudier et d'appliquer les techniques de musculation au développement des lèvres.

J'aimerais aussi remercier mes chers collègues qui ont testé le système d'entraînement à la compression avant que j'édite le produit. Leurs expériences et leurs retours m'ont été extrêmement précieux et utiles pour mener à bien ce projet.

Ronald Romm, Steve et John Justice, Mike Vax, Ryan Resky, Nikolay Iliev, Ed Morisson, Rich Wetzell, Joe Burt, Willie Portuondo, Ryan Ross, Ross Lowry, Paul Bogosian, Bobby Perino, Les Kepics, Nicholas Drozdoff, Jones Caveagna, Gary Myamori, Gabriel Brandelin, Don Jones, Scott Wright et Andy Omdahl - ont tous contribué par leurs participations ainsi que par leurs expertises.

Un merci tout particulier à Mark Upton et Greg Curtis qui ont été les premiers à vérifier mes recherches et m'ont encouragés à continuer, et bien entendu Nick Mondello pour la correction et la rédaction des textes.

Je remercie également mon associé, José Manuel Garcia, dont les conseils et ses encouragements sans failles ont fait du **Système d'Entraînement à la Compression** une réalité. José a conçu la couverture et le graphisme du produit. Il a aussi réalisé la vidéo d'instructions et a également participé à la rédaction de ce document.

Je remercie Justin Smith qui a créé mon site Web et Leigh McKinney qui m'a écouté au cours de toutes ces années au sujet de cette technique. Je suis très fier d'être l'artiste référent chez Eclipse Trumpet UK.

Un merci tout particulier à mon ami Jason Levy qui m'a généreusement fait part de ses contacts et qui m'a guidé pas à pas tout au long du projet. Je remercie également son amie Ellie, cela à été un réel plaisir de travailler avec elle. Elle m'a permis de faire de mon rêve une réalité.

Et enfin, je remercie avant tout Notre Créateur. Car c'est par Dieu que toute connaissance existe.

Dédié à la mémoire de mon ami et étudiant George Moore.

-Larry Meregillano

AVERTISSEMENT.

L'AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ SUIVANT S'APPLIQUE À TOUTES LES INFORMATIONS ET CONTENUS PRÉSENTÉS DANS LE DOCUMENT SUIVANT. LARRY MEREGILLANO décline toute responsabilité dans la mesure maximale permise par la loi pour toutes les décisions que vous prenez ou sur la confiance en le contenu de ce document OU l'utilisation de l'un des éléments du SYSTÈME DE FORMATION À LA COMPRESSION. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez d'abord votre professionnel de la santé pour concevoir une prescription d'exercices appropriée afin d'éviter tout dommage potentiel de faire des exercices inappropriés pour un problème particulier.

La confiance et l'utilisation de tout le contenu fourni par ce LIVRE sont à vos propres risques. LARRY MEREGILLANO ne garantit pas l'exactitude du contenu ni que vous obtiendrez un résultat particulier en vous fiant à celui-ci.

Si vous avez une blessure, une maladie, un handicap ou d'autres préoccupations concernant le démarrage d'un programme d'exercice, consultez d'abord votre professionnel de la santé. Si vous ressentez des douleurs ou des difficultés avec les exercices, arrêtez immédiatement.

Aucune garantie expresse ou implicite de quelque type que ce soit, y compris les garanties implicites de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier, n'est faite en ce qui concerne le contenu ou toute utilisation du contenu de ce document. LARRY MEREGILLANO ne fait aucune déclaration et n'offre aucune garantie de quelque nature que ce soit quant à l'exactitude ou l'exhaustivité de tout contenu de ce DOCUMENT.

Table of Contents

- I. [Introduction](#)
- II. [Théorie du Système d'Entraînement à la Compression](#)
- III. [Faire du "buzzing" sur le tube ouvert en caoutchouc](#)
- IV. [Technique de génération de compression](#)
- V. [Exercice sur l'Entraîneur de Compression.](#)
- VI. [Introduction aux routines d'exercices suggérées](#)
- VII. [Système d'entraînement à la compression - Programme de 7 jours](#)
- VIII. [L'approche intuitive](#)
- IX. [En clôture](#)

Introduction

Je vous remercie d'avoir choisi *Le Système d'Entraînement à la Compression* (CTS) pour les cuivres. Jusqu'à la sortie de ce système-là les pratiquants de cuivres n'étaient pas en mesure de séparer de l'aspect musical de la production de son et de sa nature athlétique.

Avec l'apparition du *Système d'Entraînement à la Compression*, il est maintenant possible d'appliquer les techniques de la musculation au développement de nos lèvres. Si vous suivez mes conseils, et vous mettez en pratique le concept de tension détendue, tout en mettant en pratique les routines recommandées, vous allez développer une résistance et une forte endurance rapidement et d'une façon efficace en utilisant ce système

Le Système d'Entraînement à la Compression utilise des techniques de musculation bien-éprouvées dans le processus du développement des lèvres. On peut utiliser l'entraîneur de compression d'une façon intuitive pour accentuer ou minimiser la fatigue que l'on ressent lors du jeu dans une situation normale, ou bien on peut appliquer l'approche mieux structurée et plus agressive, celle de la formation de surcharge progressive.

Théorie du Système d'Entraînement à la Compression

Pour comprendre la dynamique en question, regardons le mécanisme de la trompette. Les trompettes ne sont rien d'autres que des tuyaux ouverts qui nous fournissent une certaine quantité de contre-pression. La tâche de jeu dans le registre aigu nous charge de compression élevée.

Pendant que l'on retient et que l'on contrôle un taux de compression extrêmement élevé, on fait entrer l'air à une rapidité très élevée au travers de l'instrument en mettant nos lèvres en vibrations via l'embouchure. Les muscles des lèvres sont ainsi sollicités afin de contrôler la compression de l'air en faisant contact avec les muscles labiaux.

Les muscles labiaux doivent rester détendus, sans la gêne d'une forte pression générée par un appui important sur les lèvres afin de pouvoir vibrer librement et réagir à la compression de l'air.

Malgré un travail important et régulier, beaucoup échouent, car le mouvement musculaire est limité par deux facteurs - un appui extrême sur les lèvres et de la tension prédéterminée.

Ces deux facteurs négatifs constituent la différence entre le succès et l'échec. Dans le développement des lèvres, ces deux facteurs ne sont de façon naturelle pas compatibles, voici pourquoi les muscles ne se développent pas.

Lors de l'exercice avec l'Entraîneur de Compression les raisons perçues et mentionnées ci-dessus, n'existent pas. L'habitude d'utiliser de l'appui pour accéder au registre aigu n'y est plus. Sur l'entraîneur de compression il n'y a pas de registres difficiles. Il y a seulement de la « contre-pression » de taux variés, qui sollicite les muscles de nos lèvres.

Beaucoup sont comme des gens qui vont à la salle de sport, qui après avoir pris un abonnement, prennent des haltères, les lèvent une dizaine de fois et s'en vont. Les muscles ne sont pas sollicités à leur maximum. L'athlète optimiste revient régulièrement à la salle mais, dû à leur mauvais développement, généré par un travail désorganisé, ils ne gagnent pas en force.

Il en va de même avec nos lèvres. En exerçant une pression trop élevée sur ces dernières, nous arrêtons le travail musculaire et vibratoire d'où l'échec.

Jadis, nous comptions sur l'appui excessif de l'embouchure sur nos lèvres, pour accéder au registre aigu. Dans le « combat » entre les lèvres et l'embouchure, c'était toujours l'embouchure qui gagnait.

Pour nous débarrasser de l'énergie négative d'une pression excessive exercée par les bras (ou appuis), nous la remplaçons par l'énergie positive de la compression.

Pour trouver cet équilibre, nous devons équilibrer les paramètres entre vibration et pression, afin de jouer libre et décontracté. Quand l'équilibre est fait, les lèvres sont libres et vibrent. La compression peut se mettre en place et les muscles labiaux de se contracter de façon adéquate.

Nous ne pouvons pas surfer sur le flux d'air et jouer avec efficacité sans avoir la force musculaire et la coordination appropriées pour retenir et contrôler la compression de l'air.

Nous pouvons pratiquer des exercices traditionnels tous les jours de notre vie sans la forme correcte et ne jamais construire à notre plein potentiel d'embouchure. Le poulet ne peut pas venir avant l'œuf. La forme correcte doit venir en premier. Ce n'est qu'alors que nous pourrions commencer à développer notre force potentielle. C'est la forme correcte qui active naturellement les muscles lorsqu'ils réagissent à la compression de l'air.

J'ai énuméré les deux facteurs négatifs qui nous empêchent de garder une position correcte tels que la tension prédéterminée et forte pression sur les lèvres. Pour les besoins de l'argumentation, nous pouvons ajouter le facteur négatif du faible soutien aérien à cette liste. Si l'air ne soutient pas l'embouchure, les muscles ne répondent pas avec la tension nécessaire pour se développer.

Comment développer nos muscles à leur potentiel maximum si nous utilisons une forme incorrecte pour jouer nos instruments ? Ma solution est la suivante : nous apprenons cette nouvelle technique d'exercice. Nous retirons la musique du sujet.

En utilisant la contre-pression variable de l'*Entraîneur de Compression* comme charge de poids positive, il n'est pas nécessaire d'exercer d'appui sur les lèvres. Il n'y a pas de registres difficiles. Les muscles sont facilement mis au défi dans toute leur amplitude de mouvement. Cela permet un mouvement musculaire maximal et un développement progressif. Lors de l'exercice sur l'*Entraîneur de Compression*, nous pouvons nous concentrer spécifiquement sur le thème du développement musculaire.

En utilisant la technique prescrite pour créer de la compression, nous sollicitons les mêmes muscles que ceux utilisés dans la production du son contre la contre-pression variable de l'*Entraîneur de Compression*. Plus ces fibres musculaires se développent, plus la production du son devient facile dans tous les registres. Ces mêmes muscles sont sollicités par la contre-pression variable de l'*Entraîneur de Compression* qui permet la résistance contre le mouvement musculaire ainsi d'être fluide et véloce.

Une fois la technique correcte acquise, nous pouvons façonner les exercices qui ont été développés en utilisant des principes qui sont utilisés dans la musculation.

En créant Le Système d'Entraînement à la Compression pour les cuivres, je n'ai pas réinventé la roue. J'ai simplement adapté la connaissance du développement de la force musculaire aux besoins des muscles des lèvres.

Roy Stevens qui m'a enseigné le système Costello, m'a souvent rappelé de laisser l'air dicter la tension. L'une des principales caractéristiques du Système d'Entraînement à la Compression est qu'il s'agit d'une approche détendue qui permet aux muscles du visage de réagir aux différents niveaux de compression présentés par la contre-pression de l'*Entraîneur de Compression*.

Pouvoir mieux contrôler une production du son stable est le résultat direct de notre force musculaire qui a été développée en relevant le défi de concentrer la compression dans un flux d'air contrôlé lorsqu'il entre en vibration.

L'air passe à travers l'ouverture vibrante à divers degrés de compression dictés par les exigences de nuance musicale. Les muscles répondent à la compression avec une tension correspondante.

Les lèvres sont une sorte de « joint » qui contrôle la compression de l'air. Comme nous respectons les nuances musicales, différents niveaux de compression sont contrôlés. En jouant fort dans le registre supérieur, nous défions les muscles labiaux au maximum. En jouant à faible volume, nos muscles ne sont pas sollicités car nous maintenons un niveau d'air comprimé modéré pour soutenir le son. Par conséquent, ils se fatiguent moins.

Lorsque nous jouons correctement, nous construisons les mêmes muscles que notre corps utilise pour expulser les liquides, les solides et l'air. Nous soufflons dans un instrument à vent. Ce sont ces mêmes muscles que l'homme préhistorique utilisait pour souffler afin d'attiser les flammes de son feu. Les mêmes muscles que nous utilisons pour souffler une bougie.

Voyons si vous pouvez ressentir l'interaction de la compression et de la tension musculaire. Détendez-vous et soufflez de l'air, le corps fera tout le reste. C'est une question de cause à effet.

Le catalyseur de la tension musculaire est la compression de l'air qui crée les niveaux appropriés de contraction musculaire. Plus votre approche est naturelle, plus vos lèvres seront résistantes.

Imaginons que vous fêtiez votre anniversaire. Prenez une grande inspiration et soufflez comme si vous souffliez les bougies de votre gâteau d'anniversaire imaginaire. Avez-vous utilisé une tension prédéterminée pour souffler les bougies ? Bien sûr que non ! Vous n'y avez même pas pensé. Vous venez de souffler.

Pensez à la première fois que vous avez soufflé dans un ballon. Vous avez ressenti une nouvelle sensation de fatigue dans les muscles de votre visage parce que vous utilisiez des muscles spécifiques qui n'agissent pas souvent contre la compression. Lorsque vous soufflez de l'air dans le ballon, aucune pression ou tension prédéterminée n'est impliquée. Vous avez simplement soufflé dans le ballon, ce qui a activé des muscles spécifiques pour réguler le flux d'air lorsque vous soufflez dans le ballon pour le gonfler.

Vous l'avez fait. En fait, la pression de l'air dans le ballon provoque une contraction musculaire spécifique de votre visage. Vous n'avez pas pensé à une position d'embouchure spécifique. Vous avez simplement permis aux muscles de réagir naturellement.

C'est la même chose lorsque nous fonctionnons efficacement. Nous devons pouvoir réguler le flux d'air et le conduire sans même y penser. Au fur et à mesure que nous augmentons la compression, les muscles du visage répondent à la compression par une tension musculaire. C'est cette même tension qui renforcera la force lors de l'exercice sur l'Entraîneur de Compression.

L'exercice du crayon par Roy Stevens

Nous pouvons pratiquer cette interaction musculaire détendue avec l'exercice du crayon par Roy Stevens. Placez un crayon numéro 2 entre vos dents et saisissez-le doucement entre vos dents. Restez détendu pendant que vous soufflez de l'air à travers l'ouverture des dents. Lorsque vous augmentez la vitesse de l'air qui passe à travers les dents, les muscles du visage répondront à la pression avec une tension correspondante. C'est une action de cause à effet.

La pression de l'air dicte la tension des muscles du visage et des lèvres. Aucune tension prédéterminée ne doit être présente. Pour clarifier,, nous avons inclus une démonstration vidéo de l'exercice au crayon dans le cadre du *Système d'Entraînement à la compression*.

L'exercice du sceau hermétique

En 2013, j'ai publié un exercice appelé *exercice du sceau hermétique*. Avec cet exercice, nous soufflons contre la résistance d'un tube fermé et activons tous les muscles qui nous concernent.

Essayez-le. Fermez l'extrémité de votre embouchure, puis soufflez contre la résistance. Si vous restez détendu pendant que vous soufflez, les muscles appropriés sont activés contre la contre-pression du tube fermé. Vous pouvez également consulter une démonstration de l'*exercice du sceau hermétique* dans la vidéo d'accompagnement du *Système d'Entraînement à la Compression*.

L'*exercice du sceau hermétique* est efficace, mais il a ses limites. Il est de nature statique et isométrique et les muscles ne sont pas libres de se déplacer dans leur amplitude naturelle de mouvement lorsqu'ils réagissent aux niveaux statiques de la compression. Conscient de ce fait, je me suis mis à trouver un appareil qui me fournirait juste la bonne quantité de contre-pression variable.

L'Entraîneur de Compression

Il m'a fallu des années pour trouver le bon Entraîneur de Compression. J'ai démonté des jauges de pression de pneus et essayé de remplacer les ressorts par différents niveaux de tension. J'ai même cherché à créer une contre-pression avec un appareil qui avait des membranes flexibles contre lesquelles souffler. Alors que j'étais sur le point de trouver la solution, ces types de jauges n'étaient pas la solution. Près de sept ans plus tard, j'ai trouvé la réponse. Je l'appelle Entraîneur de Compression .

L'Entraîneur de Compression crée un développement musculaire plus efficace, car nos muscles sont exercés sur toute leur amplitude naturelle de mouvement musculaire tout en résistant au niveau variable de compression. Ce défi les rend plus forts. Nous ne sommes pas limités par une forte pression ou une tension prédéterminée

En exerçant avec *L'Entraîneur de Compression*, nous travaillons également les fibres musculaires qui épousent le bord de l'embouchure. C'est la prise musculaire la plus importante. Les muscles « donuts » commencent à se sentir forts et soutenus sous le poids équilibré de l'embouchure. Au fur et à mesure que nous gagnons en force, le travail musculaire sur nos lèvres commence à se sentir, alors que nous générons la compression qui canalise l'air à travers l'ouverture de nos lèvres.

Quelques points importants à considérer pendant que vous vous exercez : laissez les muscles du visage être exposés à l'air et n'utilisez pas de tension prédéterminée. Détendez-vous et laissez la pression contrôler la tension de vos muscles. Formez une « bulle » d'air comprimé dans la cavité buccale.

Vous pourrez sentir une poche d'air comprimé entrer et sortir pendant que vous luttez contre la contre-pression variable de *L'Entraîneur de Compression*. Au fur et à mesure que l'aiguille monte, vous comprimez l'air vers l'avant. Lorsque l'aiguille descend, l'air retourne dans la cavité buccale. C'est cet échange d'air comprimé au sein de la cavité buccale qui va activer les muscles de votre visage

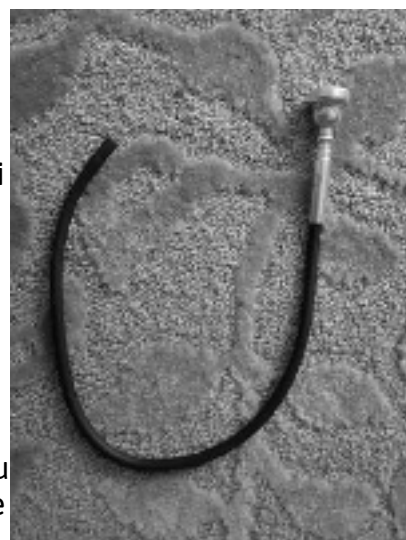
Faire du "buzzing" sur le tube ouvert en caoutchouc

Maintenant déballons le kit ! À l'intérieur du carton, vous trouverez deux tubes en caoutchouc. Introduisez l'un bout du tube à l'Entraîneur de Compression tandis que l'autre tube reste détaché. Vous trouverez également une pochette d'embouchure et un sac à cordon en tissu que vous pouvez utiliser pour ranger le tube en caoutchouc, l'Entraîneur de Compression et votre embouchure en toute sécurité. Cela rend le système d'entraînement à la compression portable pour être utilisé partout où vous le souhaitez.

Le tube en caoutchouc ouvert est un outil utilisé pour se réchauffer tranquillement. En l'absence de nos instruments, nous utilisons le tube en caoutchouc pour établir une aperture vibrante et exercer la langue dans l'articulation.

En faisant du "buzzing" sur le tube en caoutchouc, nous renouons avec notre corps et avec le placement normal de l'embouchure, l'angle mâchoire/instrument et la mémoire musculaire de la production de son. Je vous recommande vivement d'utiliser le tube en caoutchouc pour faire du "buzzing" et pratiquer les sons pédales, avant et entre vos séries d'exercices

L'Entraîneur de Compression peut être utilisé en silence complet sans faire du "buzzing" ni émettre de son. Cependant, vous obtiendrez plus d'avantages en utilisant votre instrument ou en faisant du "buzzing" sur le tube ouvert en caoutchouc (avec l'embouchure attachée) pour établir une vibration et ainsi favoriser la circulation. Le tube en caoutchouc peut être utilisé à des niveaux de volume faibles tandis que jouer de votre instrument n'est pas possible.



Si vous êtes trompettiste, cornettiste, tromboniste, corniste, ou tubiste, vous insérez le tube en caoutchouc sur la queue de l'embouchure. Les joueurs de cor doivent insérer l'embouchure dans le tube. Le tube en caoutchouc est flexible et il se replie ou se dilate facilement. Si la queue de votre embouchure est petite comme au cornet, vous devrez peut-être pincer l'extrémité du tube pour qu'il s'adapte.

Une fois l'embouchure insérée dans le tube, faites comme d'habitude et faites du "buzzing" à travers le tube pour vous familiariser avec sa série harmonique. Dans les octaves inférieures, vous pouvez faire du "buzzing" par chromatisme. Vous trouverez des «slots» définis dans les registres pédale, intermédiaires et aigue. Le tube a ses propres harmoniques naturelles communément appelé «sons de clairon».

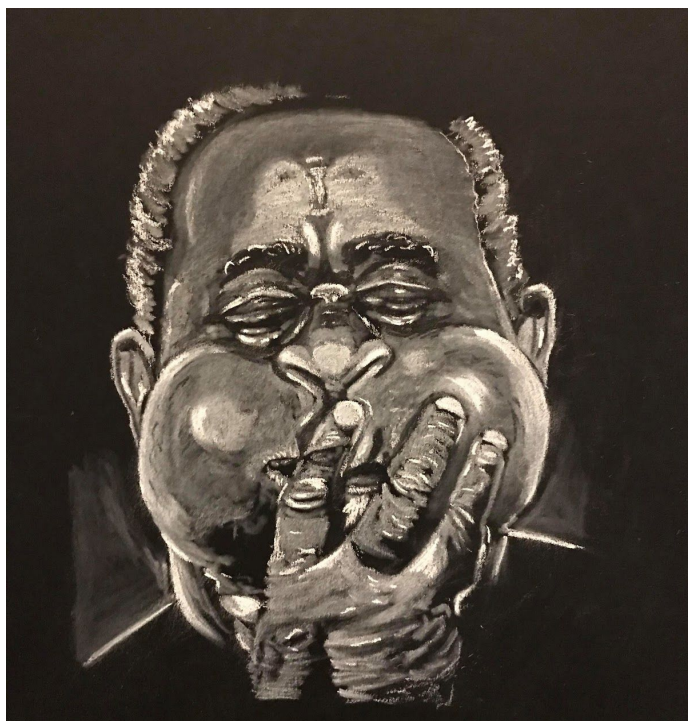
Le tube en caoutchouc vous fournira plus de contre-pression, qu'avec votre instrument habituel. Apprenez à vous détendre et à vous adapter à l'équilibre entre tension

musculaire et compression lorsque nous rencontrons la résistance présente dans le tube en caoutchouc. Utilisez toujours une légère pression et ne forcez pas ! Vous pouvez jouer des sons pédale, des sons filés, des exercices de coup de langue et des souplesses de manière à profiter de la production naturelle du son.

Le tube en caoutchouc, composé de caoutchouc souple, amortira le son et fournira l'effet positif de renvoyer toute l'énergie et les vibrations dans votre visage, car les vibrations ne se répercutent pas dans le caoutchouc comme dans le laiton. Au lieu de cela, l'énergie vous revient sous forme de vibrations qui stimulent la circulation sanguine dans vos lèvres. C'est une fonctionnalité importante que nous utilisons entre les sets sur l'Entraîneur de Compression. C'est comme «s'étirer» pendant l'entraînement.

Plus tard, alors que je partagerai avec vous un programme d'exercice spécifique, vous utiliserez soit vos instruments soit le tube en caoutchouc selon vos situations. Quoi qu'il en soit, nous renforçons constamment la mémoire musculaire correcte de la production du son. Nous préparons également notre corps aux rigueurs de l'exercice en utilisant soit le tube en caoutchouc, soit en utilisant de vos instruments pour s'échauffer et favoriser la circulation.

La forme correcte d'exercice



Ouvrage d'art par Jim Lentini

L'esquisse ci-dessus montre Dizzy Gillespie alors qu'il comprime l'air de la cavité buccale. Je ne préconise pas un gonflement complet des joues. Les muscles de Dizzy présentaient une hernie provoquant l'apparence extrême de « ouaouaron ». Cependant,

Dizzy continuait clairement le processus de compression avec les muscles de son visage pendant qu'il jouait.

A la fin de ces exercices nous devons permettre aux muscles du visage, d'être exposés à l'air, car la musculature de toute la cavité buccale entraîne l'air vers l'avant comme la technique de respiration circulaire

À ce stade-là, j'entends quelques objections. En tant qu'enseignant, vous avez peut-être demandé à vos élèves de «ne jamais gonfler les joues». Mettons simplement cet argument de côté pour la fin de cet exercice. Je ne vous demande pas de jouer de cette façon. Le but de ce travail, étant simplement d'activer vos muscles en les exposant à la force de l'air comprimé

Permettez-moi de vous poser une question: «D'où vient l'énergie lorsque les pratiquants respirent par le nez tout en maintenant le son dans tous les registres pendant qu'ils respirent de manière circulaire?»

Ils conservent un son et une articulation magnifique sur toute la tessiture de leurs instruments, tout en restant libres de respirer par le nez en même temps qu'ils soufflent dans leurs instruments. Ils produisent un son magnifique, avec seulement la compression emmagasinée à l'intérieur de la cavité buccale indépendamment de l'air de leurs poumons.

Voici le secret. C'est la différence entre un joueur qui lutte pour un fa aigu et une trompette solo/lead qui peut résister en jouant efficacement dans le registre supérieur toute la nuit.

Ceux qui jouent facilement dans le registre aigu compriment l'air avec les muscles du visage tout au long de leur performance. Ce sont les mêmes muscles impliqués dans la respiration circulaire qui doivent être développés pour être performant.

La compression commence par les muscles abdominaux lorsqu'ils compriment l'air à l'intérieur des poumons. Elle passe ensuite à travers une gorge détendue et ouverte puis, dans la cavité buccale où la compression est concentrée avec une énergie importante lorsque les muscles du visage canalisent l'air vers les lèvres.

La compression de l'air est un processus continu pour le musicien. Le corps humain tout entier est une embouchure. Nos corps deviennent une machine à jouer les cuivres. Avant de jouer notre première note, nous devons coordonner des centaines de muscles pour qu'ils réagissent à un moment donné lorsque nous choisissons de libérer l'air comprimé dans notre organisme, vers l'embouchure.

Il s'agit d'un équilibre gymnique entre tension et relaxation qui doit s'apprendre par une répétition correcte de la coordination musculaire. Jouer correctement d'un instrument à vent, c'est apprendre une danse complexe entre relaxation et tension. C'est cette danse complexe qui construit nos muscles. C'est cette même danse complexe que nous employons avec l'*Entraîneur de Compression*.

Technique de génération de compression

Il existe une technique spécifique impliquée dans l'utilisation correcte de l'Entraîneur de Compression. Pendant l'exercice, nous n'utilisons pas nos poumons et/ou diaphragme pour comprimer l'air. Nous créons une compression à partir de la cavité buccale en utilisant uniquement la langue et les muscles du visage.

Cette technique consiste à créer une compression de l'intérieur de la cavité buccale indépendamment des poumons et des muscles abdominaux, mais d'augmenter la quantité d'air comprimé que nous pouvons générer pour l'exercice. Cette technique sollicitera vos muscles.

Fermez l'air du fond de la gorge. Créer une compression avec la langue et les muscles du visage indépendamment des poumons. Les muscles faciaux poussent l'air vers l'avant depuis l'intérieur de la cavité buccale, le conduisant à travers l'ouverture des lèvres.

Laissez-moi décrire ma technique comme ceci: avez-vous déjà craché de l'eau ? Quand j'étais enfant, je jouais dans la piscine, je projetais de l'eau de ma bouche, poussant l'eau vers l'avant avec ma langue et mes lèvres. Ce faisant, je pouvais créer un jet d'eau concentré. C'est cette même action qui dirige l'air créant une compression de l'intérieur de la bouche

Voici une autre manière de générer de la compression pour faire les exercices avec l'Entraîneur de Compression:

Imaginez que vous êtes un enfant de 5 ans faisant une colère. Vous essayez de retenir votre souffle jusqu'à ce qu'à devenir bleu. En retenant votre souffle, vous créez une compression dans votre bouche.

Comprimez l'air en direction de vos lèvres. Fermez simplement votre bouche et générez autant de compression que possible de l'intérieur de votre bouche, indépendamment de l'air de vos poumons.

Comprimez l'air en utilisant uniquement les muscles du visage comme vous le faites lors d'une respiration circulaire. Ne videz pas vos poumons.

En utilisant l'approche de la respiration circulaire, vous pouvez maintenir la compression de l'intérieur de la cavité buccale de manière à ce que le reste de votre corps reste détendu. Vous serez libre de respirer par le nez en même temps que vous maintenez la compression de l'intérieur de la cavité buccale.

En s'exerçant avec l'Entraîneur de Compression, nous générons de la compression avec la langue et les muscles du visage, tout en maintenant «le sceau hermétique» sur l'embouchure lorsqu'elles sont placées contre les fibres musculaires des lèvres. Cela met au défi les muscles «donuts» sous le poids équilibré de l'embouchure.

Les fibres musculaires épousent la forme de l'embouchure en maintenant une prise musculaire tandis que tous les muscles du visage travaillent contre la contre-pression variable de l'Entraîneur de Compression. Louis Maggio les appelait «micro-muscles». Il faisait référence aux fibres musculaires en contact avec l'embouchure.

En utilisant cette technique, nous sommes capables de générer des niveaux de compression beaucoup plus élevés que si nous comprimions uniquement l'air des muscles abdominaux. La preuve est dans les indications de l'entraîneur.

Si vous soufflez dans l'Entraîneur de Compression en utilisant l'air de vos poumons, vous ne pourrez atteindre qu'une quantité limitée de compression. En utilisant la technique correcte indépendante des poumons, vous pourrez créer des niveaux de compression beaucoup plus élevés.

Il vous faudra peut-être quelques tentatives pour coordonner cette technique, mais une fois que vous aurez compris et maîtrisé le principe, vous pourrez travailler vos muscles à des niveaux de compression élevés.

L'habileté à générer une compression indépendante des poumons, doit être apprise avant de faire des exercices. Veuillez visionner la vidéo explicative pour adopter de bonnes habitudes avec l'Entraîneur de Compression.

Si vous avez compris la manière correcte de générer une compression à la fin de l'exercice en n'utilisant que les muscles du visage comme appliqué en respiration circulaire, alors vous pourrez commencer à utiliser l'Entraîneur de Compression.

Exercices sur l'Entraîneur de Compression.

Avant d'utiliser l'Entraîneur de Compression, vous devez vous échauffer soit sur votre instrument, soit avec le tube en caoutchouc. Cela étant fait, vous pouvez commencer à renforcer la position naturelle de votre mâchoire et le placement correct de l'embouchure sur vos lèvres. **Ne commencez pas tant que vous n'êtes pas complètement réchauffé.**

Établissement de votre niveau de compression de base

Le Torr est l'unité de pression que nous utilisons pour mesurer le niveau de compression. Avant de commencer à vous entraîner avec l'Entraîneur de Compression, vous devez prendre note de vos Torrs maximum possible et l'enregistrer.

En utilisant la technique correcte décrite pour créer une compression, je veux que vous comprimiez lentement à votre niveau le plus élevé possible en un essai continu. Évitez les mouvements soudains et brusques. Montez lentement à votre niveau le plus élevé et revenez lentement à zéro.

Chaque cycle de l'aiguille montant et descendant de zéro à votre niveau de compression compte comme une répétition.

Avant de vous entraîner, calculons vos niveaux de compression corrects. Poussez l'aiguille à votre niveau de compression maximal possible. Enregistrez le résultat. Nous utiliserons ce chiffre pour calculer la charge de poids correcte de l'exercice futur au cours de la semaine. Par exemple, votre niveau de compression pour les entraînements intenses doit être de 85% de votre charge de poids maximale.

Si vous êtes capable de créer une compression maximale à 120 Torrs, vous devez faire quatre séries de 8 répétitions à 100 Torrs. Pour trouver votre niveau de compression correct, prenez votre poids de compression maximum possible et multipliez-le par 0,85 sur votre calculatrice. Vous obtenez 102 Torrs. Arrondissez-le au repère de mesure le plus proche. Au lieu de 102, vous ciblez 100 Torrs.

Niveaux de compression basés sur 85% du niveau de compression maximal

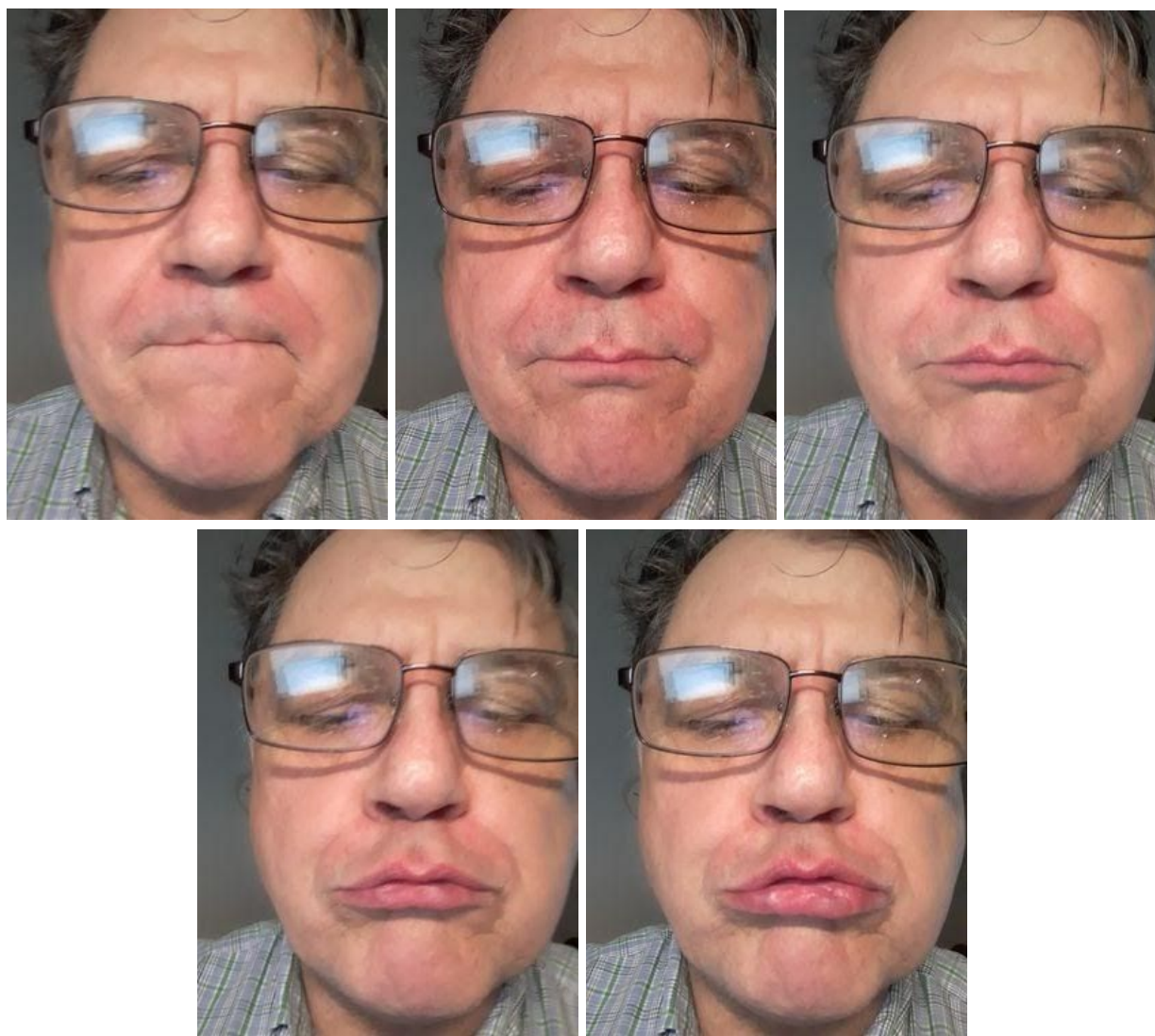
Max	85% of Max	Max	85% of Max	Max	85% of Max	Max	85% of Max
60	51	95	81	130	111	165	140
65	55	100	85	135	115	170	145
70	60	105	89	140	119	175	149
75	64	110	94	145	123	180	153
80	68	115	98	150	128	185	157
85	72	120	102	155	132	190	162
90	77	125	106	160	136	195	166

Le "Unfurl" de Maynard Ferguson

Il y a quelques positions différentes à utiliser lors de l'exercice avec l'*Entraîneur de Compression*. Chacune se concentrera sur différents muscles spécifiques; la première est votre réglage d'embouchure normal et le second est basé sur le déroulement. Vous pouvez expérimenter en ajoutant un troisième. La position fermée des mâchoires de Cat Anderson.

Commencez par dire «M». Déployez vos lèvres vers l'extérieur (en avant). Étudiez les photos ci-dessous dans l'ordre indiqué. Déployer!

Déployez vos lèvres dans le but d'activer vos muscles pendant cet exercice.



Effectuez le placement normal de votre embouchure et déroulez vos lèvres comme montré sur la progression des photos ci-dessus tout en poussant la compression vers l'avant de votre embouchure.



Crédit Photo: Roy Totzke

Ma configuration vous semble-t-elle familière? J'active tous les mêmes muscles que Maynard Ferguson utilise. Je ne vous demande pas que vous jouiez de cette façon. Je suggère que vous vous exerciez de cette façon. Les avantages deviendront apparents au fur et à mesure que vous développerez les muscles d'expression impliqués dans le jeu des cuivres.

Remarquez comment le visage de Maynard comprime l'air. Son visage montre des poches d'air comprimé. Pendant que vous faites ces exercices, détendez-vous et laissez les muscles utilisés, dans la position la plus naturelle possible pour expulser l'air. Laissez les muscles comprimer l'air vers l'avant. Dans cette position, nous nous déplaçons simplement dans la position Maynard Ferguson tout en maintenant la compression à 20% de votre charge de poids maximale jusqu'à ce que vous atteigniez la fatigue, puis reposez-vous.

Introduction aux routines d'exercices suggérées

J'ai passé de nombreux mois à m'utiliser comme « cobaye » afin de proposer des routines d'exercices qui fonctionneront pour tous. Vous bénéficiez de nombreuses heures de recherche et de connaissances acquises grâce à ces essais..

J'ai étudié les techniques de musculation et les ai appliquées à l'embouchure. Avec ces techniques, j'ai calculé les pourcentages de charge de poids maximum en utilisant des essais. Avec l'avènement du *Système d'Entraînement à la Compression*, nous traçons un nouvel horizon.

J'ai confié des prototypes à plusieurs de mes collègues. Ils ont tous utilisé l'Entraîneur de Compression un peu différemment. Les différences reflètent une réponse intuitive aux connaissances de chaque individu sur ce dont il a besoin pour maintenir et développer sa propre personnalité

L'approche intuitive exige que nous imitions la fatigue positive que nous acquérons généralement en jouant de nos instruments. Par exemple, nous pouvons imiter la fatigue d'une heure de pratique des études techniques de Clarke tout en travaillant contre une faible compression. Cela vous procure une brûlure longue et lente des muscles de l'embouchure.

Regardons la routine suivante conçue pour une croissance musculaire agressive. Cette routine suit les concepts utilisés dans la musculation appelés «surcharge progressive».

Parce que ce programme d'exercice de sept jours est agressif, vous pouvez avoir des jours où vous ne pourrez pas l'exiger à votre niveau le plus optimal à cause de la fatigue.

Si vous maintenez ce régime d'exercice, vous connaîtrez une croissance rapide. À la deuxième semaine, vous pourrez faire l'exercice supplémentaire dans la foulée. À la troisième semaine, votre nouvelle force sera perceptible dans votre jeu.

Faites toujours de l'exercice avec l'Entraîneur de Compression APRES votre journée de pratique.

Ne vous entraînez jamais si vous avez eu une fatigue excessive pendant la journée. Apprenez à connaître vos limites - cet-a-dire de ne pas faire plus d'exercices en essayant d'aller au-delà. Après la pratique, reposez-vous au moins une heure avant de commencer la séance d'exercice.

Système d'entraînement à la compression - Programme de 7 jours

Ce qui suit est un programme de sept jours de «formation à la surcharge progressive». Au début de chaque semaine, nous calculerons à nouveau votre niveau cible maximum.

Premier Jour

Au cours de votre première semaine, accomplissez **3** ensembles lourds de levage à **85%** de votre charge maximale. Chaque ensemble doit contenir de **8 à 10 répétitions lentes** (chaque mouvement de l'aiguille de zéro à votre niveau cible et de retour vers le bas compte comme une répétition) Reposez-vous au moins 3 minutes entre les séries et faites du "buzzing" sur le tube en caoutchouc ou pratiquez doucement votre instrument pendant 3 minutes entre les séries. Choisissez un répertoire léger et souple. Je recommande les *Études techniques de H.L. Clarke* jouées doucement. À la fin de vos 3 séries, effectuez un exercice de style sons filés en déployant vos lèvres (unfurl). Maintenez **30%** de votre charge de poids maximum. Gardez l'aiguille stable à un niveau jusqu'à ce que vous atteigniez la fatigue. Une fois reposé, faites une dernière série pour couvrir la flexibilité. Déplacez rapidement l'aiguille entre zéro et **30%** de votre niveau de compression maximum. Continuez le mouvement rapide jusqu'à ce que vous soyez fatigué. Buzzing sur le tube en caoutchouc entre chaque exercice.

- **échauffement - bourdonnement (buzz) sur tube ou jeu léger**
- **ensemble lourd - 85% de MAX 8-10 répétitions**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **ensemble lourd - 85% de MAX 8-10 répétitions**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **ensemble lourd - 85% de MAX 8-10 répétitions**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **compression faible en déroulement/unfurl - 30% de MAX jusqu'à épuisement**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **compressions rapides - 0-30% de MAX jusqu'à épuisement**

Deuxième Jour

Réalisez **4** ensembles légers de levage à **50%** de notre charge de poids maximale en effectuant **15 à 20 répétitions** (plus si besoin pour atteindre votre niveau de fatigue maximum). Reposez-vous pendant trois minutes, puis pratiquez sans forcer pendant au moins trois minutes entre les séries, soit sur le tube en caoutchouc, soit avec votre instrument. À la fin de votre exercice, effectuez un exercice de style sons filés en déployant vos lèvres (unfurl). Maintenez **30%** de votre charge de poids maximum. Gardez l'aiguille stable à un niveau jusqu'à ce que vous atteigniez la fatigue. Une fois reposé, faites une dernière série pour couvrir la flexibilité. Déplacez rapidement l'aiguille entre zéro et **30%** de votre niveau de compression maximum. Continuez le mouvement rapide jusqu'à ce que vous soyez fatigué. Buzzing sur le tube en caoutchouc entre chaque exercice.

- **échauffement - bourdonnement (buzz) sur tube ou jeu léger**
- **ensemble léger - 50% de MAX 15-20 répétitions**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **ensemble léger - 50% de MAX 15-20 répétitions**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **ensemble léger - 50% de MAX 15-20 répétitions**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **ensemble léger - 50% de MAX 15-20 répétitions**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **compression faible en déroulement/unfurl - 30% de MAX jusqu'à épuisement**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **compressions rapides - 0-30% de MAX jusqu'à épuisement**

Troisième Jour

Réalisez **3** ensembles moyens de levage à **70%** de notre charge de poids maximale en faisant **8 à 12 répétitions**. Reposez-vous trois minutes. Ensuite, entraînez-vous légèrement sur le tube en caoutchouc ou sur vos instruments pendant au moins trois minutes entre les séries. À la fin de vos trois séries, effectuez un exercice de style sons filés en déployant vos lèvres (unfurl). Maintenez **30%** de votre charge de poids maximum. Gardez l'aiguille stable à un niveau jusqu'à ce que vous atteigniez la fatigue. Une fois reposé, effectuez une dernière série pour couvrir la flexibilité. Déplacez rapidement l'aiguille entre zéro et **30%** de votre niveau de compression maximum. Continuez le mouvement rapide jusqu'à ce que vous soyez fatigué. Buzzing sur le tube en caoutchouc entre chaque exercice.

- **échauffement - bourdonnement (buzz) sur tube ou jeu léger**
- **ensemble moyen - 70% des répétitions MAX 8-12**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **ensemble moyen - 70% des répétitions MAX 8-12**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **ensemble moyen - 70% des répétitions MAX 8-12**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **compression faible en déroulement/unfurl - 30% de MAX jusqu'à épuisement**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **compressions rapides - 0-30% de MAX jusqu'à épuisement**

Quatrième Jour

Réalisez **3 à 5** ensembles lourds de levage (en ajoutant un ensemble par semaine) à **85%** de votre charge de poids maximale en faisant **8 à 10 répétitions lentes**. Comme précédemment, reposez-vous pendant trois minutes puis jouez ou faites du "buzzing" pendant trois minutes. À la fin de votre série d'exercices, effectuez un exercice de style sons filés en déployant vos lèvres (unfurl). Maintenez **30%** de votre charge de poids maximum. Gardez l'aiguille stable à un niveau jusqu'à ce que vous atteigniez la fatigue. Une fois reposé, effectuez une dernière série pour couvrir la flexibilité. Déplacez rapidement l'aiguille entre zéro et **30%** de votre niveau de compression maximum. Continuez le mouvement rapide jusqu'à ce que vous soyez fatigué. Buzzing sur le tube en caoutchouc entre chaque exercice.

- **échauffement - bourdonnement (buzz) sur tube ou jeu léger**
- **ensemble lourd - 85% de MAX 8-10 répétitions**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **ensemble lourd - 85% de MAX 8-10 répétitions**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **ensemble lourd - 85% de MAX 8-10 répétitions**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **compression faible en déroulement/unfurl - 30% de MAX jusqu'à épuisement**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **compressions rapides - 0-30% de MAX jusqu'à épuisement**

Cinquième jour

Réalisez **4** ensembles légers de levage à **50%** de notre charge de poids maximale en effectuant **15 à 20** répétitions. Reposez-vous trois minutes après chaque série. Jouez ou faites du "buzzing" pendant trois minutes entre chaque série. À la fin de votre exercice, effectuez un exercice de style sons filés en déployant vos lèvres (unfurl) . Maintenez **30%** de votre charge de poids maximum. Gardez l'aiguille stable à un niveau jusqu'à ce que vous atteigniez la fatigue. Une fois reposé, effectuez une dernière série pour couvrir la flexibilité. Déplacez rapidement l'aiguille entre zéro et **30%** de votre niveau de compression maximum. Continuez le mouvement rapide jusqu'à ce que vous soyez fatigué. Buzzer sur le tube en caoutchouc entre chaque exercice.

- **échauffement - bourdonnement (buzz) sur tube ou jeu léger**
- **ensemble léger - 50% de MAX 15-20 répétitions**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **ensemble léger - 50% de MAX 15-20 répétitions**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **ensemble léger - 50% de MAX 15-20 répétitions**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **ensemble léger - 50% de MAX 15-20 répétitions**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **compression faible en déroulement/unfurl - 30% de MAX jusqu'à épuisement**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **compressions rapides - 0-30% de MAX jusqu'à épuisement**

Sixième jour

Réalisez **3** ensembles de levage moyens à **70%** de notre charge de poids maximale en faisant **8 à 12** répétitions. Reposez-vous pendant trois minutes, puis jouez ou faites du "buzzing" pendant trois minutes entre chaque série. À la fin de votre exercice, effectuez un exercice de style sons filés en déployant vos lèvres (unfurl). Maintenez **30%** de votre charge de poids maximum. Gardez l'aiguille stable à un niveau jusqu'à ce que vous atteigniez la fatigue. Une fois reposé, effectuez une dernière série pour couvrir la flexibilité. Déplacez rapidement l'aiguille entre zéro et **30%** de votre niveau de compression maximum. Continuez le mouvement rapide jusqu'à ce que vous soyez fatigué. Buzzing sur le tube en caoutchouc entre chaque exercice.

- **échauffement - bourdonnement (buzz) sur tube ou jeu léger**
- **ensemble moyen - 70% des répétitions MAX 8-12**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **ensemble moyen - 70% des répétitions MAX 8-12**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **ensemble moyen - 70% des répétitions MAX 8-12**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **compression faible en déroulement/unfurl - 30% de MAX jusqu'à épuisement**
- **3 minutes de repos, bourdonnement sur tube ou jeu léger**
- **compressions rapides - 0-30% de MAX jusqu'à épuisement**

Le septième jour, nous nous reposons.

Après une journée de repos complet et total, vous devez tester à nouveau votre niveau maximum de compression. Mais avant de le faire, veuillez vous échauffer pour préparer vos muscles aux rigueurs de l'exercice.

Après essai, vous aurez trouvé votre nouveau niveau maximum, utilisez les pourcentages indiqués pour trouver les niveaux cibles corrects à utiliser au cours de la prochaine semaine d'exercice. Répétez le format de la semaine précédente chaque semaine, en calculant à nouveau et en utilisant votre nouveau niveau maximal de compression.

Vous pourrez observer votre croissance à mesure que votre niveau maximal de compression augmente régulièrement chaque semaine. Cela peut vous prendre deux semaines complètes pour gagner sensiblement votre charge de poids de compression maximale. Soyez patient et la croissance se produira. La force supplémentaire deviendra évidente dans votre performance sur l'instrument à embouchures de votre choix. Au fur et à mesure que vous gagnez en force avec le programme, vous souhaiterez peut-être ajouter des ensembles d'exercices lors de vos journées de levage lourd.

L'expression « qui peut le plus, peut le moins » s'applique certainement à ce système d'exercice. Je fais de l'exercice 6 jours par semaine, à condition de ne pas avoir de spectacle à jouer. Tout comme un joueur de football n'irait pas au gym le jour du match, soyez prudent. Vous devez vous reposer suffisamment pour développer les fibres musculaires que vous venez de déchirer en vous entraînant à une charge de compression élevée.

Pendant les deux premières semaines du programme, vous ne voudrez peut-être pas faire de l'exercice à votre niveau maximum la veille d'une représentation. À tout moment au cours des routines suggérées, faites preuve de prudence. Il se peut que vous ayez besoin de plus de repos que vous ne le pensez pour récupérer complètement, ce qui s'applique également aux joueurs plus âgés.

L'approche intuitive

L'approche systématique de la «surcharge progressive» et l'approche intuitive fonctionnent bien si vous savez ce que vous faites. À un certain niveau de notre développement, nous apprenons que nous seuls, en tant qu'individus, savons de quoi nos lèvres ont besoin pour se maintenir et se développer.

Avant la création du *Système d'Entraînement à la Compression*, tout ce que nous avions était seulement une approche intuitive. Utiliser l'intuition et suivre des routines bien encadrées ont produit de nombreux virtuoses.

Après des années à maintenir nos embouchures à un niveau professionnel, nous apprenons ce qu'il faut pour maintenir nos compétences. Avec l'Entraîneur de Compression, vous pouvez produire la même fatigue musculaire qu'un ensemble Big Band, ou vous pouvez obtenir une combustion lente comme si vous jouiez une heure d'exercices de souplesses douces.

Ce qui suit décrit des exercices spécifiques que vous pouvez utiliser seul, en utilisant l'intuition comme guide pour établir les périodes de repos et le nombre de séries accomplies. Vous vous sentirez toujours mieux après une journée complète de repos après un entraînement intensif. C'est un entraînement intense!

Veillez à ne pas dépasser vos limites.

Tout d'abord, vous devez vous échauffer soit sur le tube en caoutchouc, soit sur vos instruments. Jouez des pédales, faites des souplesses, du détaché. Une fois que vous êtes complètement échauffé, effectuez une ou plusieurs séries (en utilisant l'intuition comme guide), en soulevant 85% de votre niveau de compression le plus élevé, en accomplissant le nombre maximum de répétitions nécessaires pour atteindre l'épuisement musculaire.

Reposez-vous trois minutes puis bourdonnez pendant trois minutes sur le tube en caoutchouc ou jouez légèrement de votre instrument. Ce qui suit doit être réalisé en utilisant un travail lent des muscles de vos lèvres, d'abord dans le cadre normal, ensuite dans la position très exagérée de Maynard Ferguson.

Maintenez la compression à 20 à 30% de votre charge maximale. Maintenez une position d'aiguille stable pendant que vous travaillez contre la résistance de l'*Entraîneur de Compression* jusqu'à ce que vous atteigniez la fatigue. Le temps qu'il faut pour atteindre ce niveau de fatigue dépend de votre propre niveau d'endurance.

Cet exercice consiste à créer de faibles niveaux de compression tout en maintenant l'aiguille stable à 20 à 30% de votre charge de poids maximale aussi longtemps que possible. Écoutez vos muscles. Ils vous diront leurs limites. Utilisez votre intuition. L'important est de s'arrêter et de se reposer après avoir ressenti la brûlure musculaire créée par le déchet d'énergie musculaire appelé acide lactique.

Lorsque vous avez atteint l'épuisement musculaire, vos muscles ont dépensé le carburant de l'énergie musculaire qui est l'oxygène et le glucose. Le déchet du métabolisme musculaire est l'acide lactique qui s'accumule provoquant une défaillance musculaire. Le carburant est épuisé. Vous êtes en panne d'essence! Nous devons nous reposer pour régénérer les muscles avec du sang frais et de l'oxygène.

La durée de l'exercice n'est pas importante, la douleur ressentie de la fatigue est bonne. Une fois que vous ressentez cette douleur, arrêtez-vous et reposez-vous car vous pouvez facilement surcharger vos muscles. Mémorisez vos temps d'endurance afin de constater la progression. Il s'agit d'un exercice à faible compression qui sollicitera les fibres musculaires.

Pendant cet exercice de style sons filés, vous êtes libre de respirer par le nez comme vous le feriez en respiration circulaire. Vous n'avez pas besoin de maîtriser la respiration circulaire pour profiter de cet exercice. Seul le mouvement de la respiration circulaire est utilisé pour créer la compression. Réalisez au moins deux séries de types de sons longs dans les positions défendues et naturelles. Vous pouvez en faire plus si vous vous en sentez capable. Utilisez toujours le tube en caoutchouc ou votre instrument pour jouer à faible volume pendant trois minutes après vous être reposé entre les séries. Utilisez votre intuition. Faites en sorte que vos lèvres se sentent bien.

Vous voudrez peut-être expérimenter la position fermée des mâchoires de Cat Anderson sur les exercices de style aux sons filés. Cela a pour effet de centrer la fatigue au centre des muscles orbiculaires.

Le dernier exercice implique des mouvements rapides à faible compression. Déplacez-vous rapidement entre zéro et 30% de votre charge de poids maximum en répétant le mouvement jusqu'à ce que vous atteigniez la fatigue. La fatigue ne s'installe que lorsque vous avez effectué plusieurs répétitions. Essayez d'accomplir au moins 20 répétitions de mouvements rapides entre zéro et 30% de votre niveau maximum.

Une fois vos séries d'exercices terminés, vous êtes libre de faire du "buzzing" sur le tube en caoutchouc aussi longtemps que vous le souhaitez, car nous accomplissons un effort concentré avec une charge lourde, c'est suffisamment de temps pour maintenir et même augmenter la force de votre embouchure. L'ensemble de la routine de maintenance peut être accompli en seulement 20 minutes.

Je fais souvent du "buzzing" sur le tube en caoutchouc, alternant entre l'exercice et le bourdonnement. Utilisez votre propre intuition acquise en écoutant les besoins de votre corps pendant que vous vous exercez sur votre embouchure. Vous pouvez décider de créer votre propre routine d'exercice en utilisant votre intuition.

En Clôture

Toutes nos félicitations! Que vous utilisiez les techniques détaillées de «surcharge progressive» ou que vous adoptiez l'approche intuitive, vous pouvez maintenant jouer comme moi. Une fois que vous avez compris l'intérêt de l'exercice. Je vous suggère d'expérimenter vous-même en suivant les directives énoncées dans ce document. Si vous avez un temps de jeu complet, vous voudrez peut-être essayer de vous entraîner tous les deux jours. Laissez votre intuition vous guider.

Quelle que soit la fatigue que vous ressentiez après votre exercice, soyez convaincu que votre corps réagira en devenant plus fort.

Restez connecté avec nous via notre bulletin électronique, notre site Web et le groupe Facebook du *Système d'Entraînement à la Compression* pour recevoir des mises à jour sur les routines du programme.

Bonne chance! *Je vous suis reconnaissant de m'avoir permis de partager mes connaissances. Je vous laisse avec cette citation de mon mentor:*

*«Le jeu des cuivres est expérimental et individuel» ...
Harold «Pappy» Mitchell.*