

Mes signes indiquant les mouvements de l'Appareil Moteur

Version du 2024.06.17

I. Mouvements et micromouvements des doigts et des mains

F△ (Finger) - dépliement du doigt ("ouverture")

F△ - flexion du doigt ("fermeture")

LH/RH (Left Hand/Right Hand) - main gauche/main droite

H▲ (Hand) - ouverture de la paume

H▼ - fermeture de la paume

W↑/↓ (Wrist) - poignet haut/bas

R</> - rotation de la main vers la gauche/droite

Abd/Add - abduction/adduction de la main (voir images ci-dessous)

E</>/↑/↓ (Elbow) - coude gauche/droite/haut/bas

Sh ↑/↓ (Shoulder) - épaule vers le haut/bas (micromouvements uniquement)

Sp ↑/↓ - (Spine) colonne vertébrale et tête haut/bas ([vidéo](#))

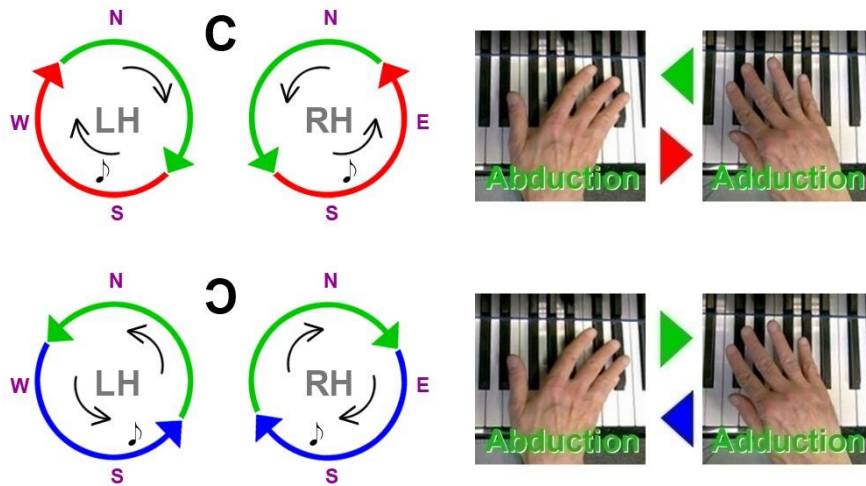
✓ - respiration du poignet (info sur [cette page point 3.6](#))

L - [unité fixée](#)

[Plus d'informations](#)

↓ Suite à la page 2 ↓

Mouvements des bras - contrôle des poignets et des coudes



Explications:

1. Les petites notes figurant dans les cercles ci-dessus signifient que, pour effectuer un “atterrissage en douceur” sur le clavier et produire un beau son, il faut éviter de frapper la touche verticalement au point S (Sud).
2. Les flèches arrondies (diagramme ci-dessus) ↻ / ↺ / désignent les parties du cercle utilisées le plus fréquemment - ce qui est le plus aisément senti avec les poignets et les coudes, c.à.d. le plus facile à contrôler.
3. Les flèches droites (dans la partition) ↓ ↑ indiquent la direction requise pour les mouvements du poignet. En combinaison avec les symboles **C** ou **↺**, ils indiquent le sens de rotation. Ainsi:
 - a. C ↑ - /pour la MD ou/pour la MG
 - b. ↺ ↓ -/pour la MD ou/pour la MGSi nécessaire, j'utilise les abréviations des quatre points cardinaux (N, E, S, O).

4. **TRÈS IMPORTANT!** Tous les mouvements ci-dessus fonctionnent correctement à condition qu'ils soient utilisés simultanément avec les [impulsions de l'épaule \(point 2.2\)](#) et les [mouvements de micro-fouet \(point 5\)](#).
5. **De plus, je vous rappelle** que tout le corps doit participer à la création du son - des pieds jusqu'au sommet de la tête !