

# ÊTES-VOUS ARYTHMIQUE ?

laurent rousseau

VOIR la  
VIDEO  
CLIC



Tout d'abord sachez que le rythme est une histoire d'éveil. Si vous arrêtez de vous dire «je suis arythmique» alors vous pouvez commencer le travail, et commencer cet éveil.

Parce que penser que c'est impossible est souvent comme une bonne excuse pour ne pas s'y mettre... La chose à bien comprendre, c'est qu'il n'y a rien comprendre, mais tout à sentir. le RYTHME est une histoire de CORPS et de sensation. Vous ne devez pas viser un savoir-faire, mais un savoir-sentir (c'est souvent là que je constate un retard d'éveil). Allez, on débranche la cervelle et on fait ces deux exercices... Longtemps, comme par réflexe dès qu'on marche.

## à GAUCHE, l'EX1 et ses variantes :

A - Chantez une note sur le 1 (pied droit pour droitier) et pensez 1-2-3-4 sans le dire (en marchant) laisser durer la note le plus longtemps possible jusqu'à la suivante sur le 1 suivant.

B - Chantez une note sur le 1 qui s'arrête sur le 2 et pensez 1-2-3-4 de la même façon qu'en ExA

C - Chantez une note sur le 1 qui s'arrête sur le 4 (inspirez entre le 4 et le 1), et pensez 1-2-3-4 idem.

D - Chantez une note sur le 1 qui s'arrête sur le 3 et pensez 1-2-3-4 idem.

## à DROITE, l'EX2 et ses variantes :

A - Chantez une note sur le 1 (pied droit pour droitier) et pensez 1-2-3-4 idem que dans Ex1. Mais une fois sur deux, changez de note pour alterner (4 temps une note, et 4 temps une autre note)

Reproduisez les variantes B-C-D de l'ex1 avec ces deux notes.

## Mes CONSEILS

- Respirez tranquillement, ne vous bloquez pas
- Laissez circuler l'énergie à travers le corps
- Comptez de moins en moins (vous allez peu à peu sentir que 1-2-3-4 sont toc-toc-toc-toc.
- Vous pouvez aussi installer un metronome (appli) sur votre téléphone et le mettre à l'oreillette, trouvez le bon tempo sur lequel vous pouvez marcher naturellement sans être contraint. Cette variante est un exercice complémentaire, vous devez tout faire sans aussi... Si vous désespérez, envoyez moi un mail.



# ETES-VOUS ARYTHMIQUE ?

laurent rousseau

VOIR la  
VIDEO  
CLIC



Avant d'attaquer cet exercice, vous devez maîtriser parfaitement les exercices de la vidéo précédente. Vous devez commencer à sentir la marche structurer votre perception du rythme.



Marchez longtemps avant de commencer, en pensant 4 temps dans votre tête, mais sans compter explicitement. Ne soyez pas dans le «comptage» strict, vous ne pourrez de toutes façons pas compter en jouant des choses complexes. Votre appréhension du rythme doit s'effectuer à un autre niveau, celui de l'intuition. L'intuition se forme grâce à la cohérence de certaines expériences. Vous verrez... ça marchera. (C'est le cas de le dire)



A- Chantez une note sur le 1 (pied droit pour droitier) et pensez 1-2-3-4 sans le dire (en marchant) laissez durer la note le plus longtemps possible jusqu'à la suivante sur le 1 suivant.



B - Chantez une note sur le 1 qui dure 2 temps sur les pieds droit et gauche.



C- Chantez une note sur le pied droit suivant et qui durera elle aussi 2 temps.



D - Le pied droit suivant est celui qui est tout en haut ici sur le dessin, il est aussi celui du bas (retour au début).



## Mes CONSEILS

- donnez une valeur mélodique à cette ligne de 3 notes, dans la vidéo je chante l'équivalent de T (tonique) P4 (quarte juste) et b3 (tierce mineure), mais ce n'est qu'un exemple... Il vous sera utile parce qu'il est déjà un bout de Pentatonique mineure. Mais vous pouvez tout à fait choisir 3 autres notes qui vous plairont.
- trouvez le moyen de respirer. Sinon vous pouvez mourir. ça me semble important... Amitiés lo





# ETES-VOUS ARYTHMIQUE ?

laurent rousseau

VOIR la  
VIDEO  
CLIC



On reprend le même exercice avec une petite nuance. Chaque exercice doit être implémenté dans le corps avant de poursuivre. Ne grillez pas les étapes, ne soyez pas pressé, ne pensez pas que vous devez rattrapper le temps perdu, toutes ces choses qu'on a tendance à se dire quand on est un adulte qui croit avoir des problèmes dans un domaine particulier. Dites vous que le temps joue pour vous, que vous avez tout le temps pour faire les choses. Si vous attaquez cet exercice, vous avez déjà l'assurance que des progrès sont possibles, et je me ferai un plaisir de vous accompagner tout au long de cet apprentissage, de cet éveil...

**PRENEZ CONFIANCE !!!**

Je sais ... facile à dire. Mais commencez par avoir déjà confiance en ce que je vous dis. J'en ai vu d'autres, et de moins éveillés, qui ont fini par s'épanouir en jouant en groupe, en faisant des concerts et des albums...

Reprenez l'exercice précédent, en repoussant juste la troisième note (jaune) pour la placer juste avant le retour au départ. Elle sert de mise en rebond de la suivante. On tend la corde de l'arc, puis on la lâche...

Prenez le temps. Ce temps passé n'est pas du temps perdu, parce que c'est de l'expérience structurante. Vous allez voir que tout se mettra en place dans votre corps... Parce que le rythme n'est pas une histoire de cerveau, c'est une histoire de sensations et d'outil de sensation (le corps). Si vous avez un quelconque problème pour mettre en place un de ces exercices, vous pouvez m'envoyer un mot par mail. Prenez soin de vous.

