

LA POSITION IDEALE

laurent rousseau

VOIR la
VIDEO
CLIC



Hopopopop ! Attention, cet exercice est juste là pour vous faire prendre conscience que pour certains trucs techniques, vous aurez besoin de regarder de pr-s votre position, d'optimiser certains angles et certaines ouvertures pour placer idéalement vos mains et ne pas vous faire mal. Une tendinite (ou pire) est très vite arrivée. Vous devez être très vigilant. Une douleur ou une gêne, une sensation merdique sont autant de message de votre corps qui vous parle. Et ce qu'il vous dit, c'est que ce n'est pas comme ça qu'il faudrait s'y prendre. Tout est dans la vidéo.

VIDEO-1 / EX1

mf

N'hésitez pas à travailler plus lentement au début en diminuant par deux la vitesse de débit. Les triolets seront très bien aussi pour bien mettre le truc en place rythmiquement. Prenez soin, c'est le moment de vous le rappeler.

3

Cliquez là-dessus pour découvrir la formation complète pour reprendre la main sur la vitesse, la fluidité et la facilité du jeu, et prévenir d'éventuel problèmes de santé.



OPTIMISEZ VOTRE JEU
Vitesse, fluidité
EVITEZ les tendinites et autres
problèmes du guitariste

