

<b>Exercice ou Objectif</b>	<b>Vidéo ou Audio</b>	<b>Page</b>
<b>Chapitre 1, « Paroles, sons, gestes »</b>		
Apprenez cinq schémas rythmiques de base en marchant.	1. Modèles prosodiques I : Marcher	12
Apprenez, mémorisez et intériorisez cinq schémas rythmiques de base.	2. Modèles prosodiques II : un aperçu	14
Apprenez à exécuter des motifs rythmiques sans abuser de votre corps.	3. Motifs prosodiques III : Au violoncelle	17
<b>Chapitre 2, « Les secrets du rythme»</b>		
Apprenez les outils d'intégration, de séparation et de direction.		20
Dépouiller les mots d'un poème afin de sentir sa rythmique.		24
Utiliser des signes graphiques pour l'analyse et l'interprétation.		33
<b>Chapitre 4, « La grille métrique »</b>		
Utiliser les réflexes de la parole pour apprendre des rythmes modèles.		51
<b>Chapitre 5, « Coïncidence : intention et geste »</b>		
Synchronisez vos intentions et vos gestes physiques.		65
Ajoutez un élément musical à la synchronisation de l'esprit et du corps.	4. Coïncidence I : Au piano	65
Appliquez les compétences de synchronisation au répertoire.	5. Coïncidence II : À la flûte	65
<b>Chapitre 6, « Solfège rythmique »</b>		
Prenez un rythme fiable sans abuser de votre corps.	6. Solfège rythmique I : Battement	68
Apprenez à diriger des mesures de deux, trois, quatre et cinq temps.	7. Solfège rythmique II : Mesure	69
Apprenez à effectuer des mesures subdivisées.	8. Solfège rythmique III : Sousdivisions	70

Apprendre à conduire l'élan prosodique dans une mesure.	9. Solfège rythmique IV : Impetus	71
Apprenez à dire les rythmes à voix haute.	10. Solfège rythmique V : Démonstration	73
Réviser le rythme, la mesure, les subdivisions et l'impulsion prosodique.	11. Solfège rythmique VI : Un Aperçu	73
Appliquez le Solfège Rythmique au répertoire.	12. Solfège rythmique VII : Flûte	75
<b>Chapitre 7, « Le métronome et le rubato »</b>		
Devenir à l'aise avec un métronome.		77
Développez votre discernement pour le rubato.		79
Utilisez votre voix pour créer des rythmes subdivisions.	13. Subdivisions rythmiques I : Les Notions de base	81
Appliquer des subdivisions rythmiques dans la pratique.	14. Subdivisions rythmiques II : Application	83
Appliquer la subdivision rythmique au répertoire	15. Subdivisions rythmiques III : Au Piano	Web seul
Utilisez une variété de métronomes.	16. Les Cinq Métronomes I : 1, 2,3	84
Apprenez à taper du pied sans abuser de votre corps.		85
Devenez indépendant du métronome	17. Les Cinq Métronomes II : 4, 5, Plus	86
<b>Chapitre 8, « Structures de super-mesures »</b>		
Utiliser le noyau d'une pièce comme énergie motrice dans la performances.		90
Apprenez à organiser plusieurs couches de rythme.	18. Diriger la structure super-mesure	90
Utilisez la locomotion pour ressentir la rythmique d'un morceau.	19. Marcher dans la structure super-mesure	93
Modifier la mise en page d'une pièce pour comprendre sa languestructure.		95
<b>Chapitre 9, « Opposition à la grille »</b>		

Apprenez à placer les temps forts manquants.	1. Intermezzo, op. 10 # 3: Temps forts amputés	99
Comprendre et résoudre des problèmes techniques en réécrivant des passages.	2. Intermezzo, op. 10 #3 : Ingénierie inverse	101
Apprenez à équilibrer les différentes tractions rythmiques.	3. Caprice, op. 116 #1 : Opposition amphibrachique/dactylique	103
Apprenez à structurer et à exécuter de longues phrases.	4. Caprice, op. 116 #1 : Hémiole en <12/4>	104
Apprenez à analyser et à pratiquer différents schémas rythmiques.	5. Caprice, op. 116 #1 : Dactylique et Hémioles amphibrachiques	104
Apprenez à équilibrer différentes énergies musicales.	6. Caprice, op. 116 #1 : Accents métriques, agogiques et dynamiques	105
Insufflez à vos mains une vitalité rythmique et linguistique.	7. Caprice, op. 116 # 1: Mains amphibrachiques	107
Apprenez à équilibrer les différentes tractions rythmiques.	8. Intermezzo, op. 116 #5 : Iambique et Trochaïque Tire	108
Apprendre à organiser un texte musical en performance.	9. Caprice, op. 116 # 7: Huit amphibrachs	109
Apprenez à tester vos options d'analyse et d'interprétation.	10. Ballade, op. 118 #3 : 2 + 3, 3 + 2	112
Comprendre comment les compositeurs gèrent les structures superbar.	11. Ballade, op. 118 #3 : 2 + 2 Prolongé	113
Utilisez le comptage pour organiser de longues phrases.	12. Ballade, op. 118 # 3: La structure de la super barre	114
Placez les temps forts manquants sans abuser de votre corps.	20. Intériorisation de la grille I : les temps forts manquants	Web seul
Utiliser des outils prosodiques pour résoudre des problèmes techniques.	21. Intériorisation de la Grille II : Hémioles	Web seul
Utilisez la grille rythmique pour organiser vos énergies psychophysiques.	22. Intériorisation de la Grille III : Provocations	Web seul

---

---

### Chapitre 10, « Modélisation et séquençage »

---

Écoutez une interprétation de la pièce couverte par le chapitre.	13 : JS Bach, Presto pour violon seul	115
Comprendre les ambiguïtés des signatures temporelles.	14. <3/8> contre <6/16>	115
Développer des options d'interprétation et les outils techniques pour les exécuter.	15.ABC, 123	117
Utilisez la structuration et le séquençage pour structurer votre pratique.	16. Modèles isolés et en séquence	120
Créer des étapes intermédiaires pour résoudre un problème technique.	17. Le cercle des septièmes	121
Utilisez la structure sous-jacente d'un passage pour améliorer les performances.	18. Progression des étapes	124
Organisez votre voyage le long d'un chemin musical.	19. 4321	125
Comprendre la construction des hémioles.	20. L'hémiole dans les mesures 33 et 34	126
Apprenez à lisser les joints entre les motifs.	21. Menuiserie	127
Apprenez à égaliser votre technique.	22. Éléments architecturaux	128
Comprendre la déclaration de clôture dans les pièces baroques à trois temps.	23. L'hémiole de clôture	129

---

### Chapitre 12, « Le jongleur : une leçon de violoncelle »

---

Optimisez la position assise grâce à la résistance et à la mobilité.	23. S'asseoir et se balancer I : les bases	148
Utilisez la position assise optimisée pour libérer votre technique.	24. S'asseoir et se balancer II : Au violoncelle	148
Apprenez à bouger d'un côté à l'autre sans abuser de votre corps.	25. S'asseoir et se balancer III : de côté	148
Appliquez le mouvement latéral en position assise.	26. S'asseoir et se balancer IV : de l'arrière	148
Étudiez la relation entre la rotation des bras et les épaules.	27. Pronation et supination I : Épaules et bras	150
Étudiez la relation entre la rotation du bras et le comportement de la main.	28. Pronation & Supination II : Bras & Mains	150

---

Distinguez entre deux schémas généraux de coordination.	29. Pronation et supination III : Convexe/Concave	150
Équilibrez la mobilité et la résistance sur l'ensemble des bras.	30. Pronation et Supination IV : Résistance	150
Apprenez à remplir vos bras d'énergie.	31. Pronation et supination V : direction	150
Étudiez la relation entre le mouvement et l'énergie.	32. Pronation & Supination VI : Mouvement	150
Appliquez votre étude de la rotation des bras dans la pratique.	33. Pronation et supination VII : À l'alto	150
Améliorez votre conscience de la coordination dans la pratique.	34. Routines d'entraînement I : Coordination	151
Utilisez votre conscience du son pour devenir concentré et centré.	35. Routines d'entraînement II : Son	152
Devenez capable de diriger toutes vos énergies vers un but commun.	36. Routines d'entraînement III : Coïncidence	152
Utilisez des outils rythmiques pour améliorer la technique et la coordination.	37. Routines d'entraînement IV : Solfège et Superbar	152
Créez de l'espace et du temps à l'intérieur de vos phrases musicales.	38. Routines d'entraînement V : Continuité retardée	152
Établissez des normes de régularité dans votre technique.	39. Routines d'entraînement VI : Normes	152
Utiliser l'improvisation comme état d'esprit pour résoudre des problèmes techniques.	40. Routines d'entraînement VII : Improvisation	152
Développer la continuité du geste en utilisant le rebond, le recul et le rythme.	41. Le saut du chat	152
Étudiez la collaboration entre les deux bras.	42. Transfert bilatéral	155
Intégrez harmonieusement les exercices, l'improvisation et le répertoire.	43. Jeter le cadre	156
<b>Chapitre 13, « La sagesse des objets : une leçon de hautbois »</b>		
Apprenez une position debout stable et mobile.	44. La fente	159
Coordonnez le dos, les épaules et les bras.	45. Le plongeon I: D'en haut, les bases	162
Coordonnez le dos, les épaules et les bras.	46. Le plongeon II: D'en haut, variations	162
Coordonnez le dos, les épaules et les bras.	47. Le plongeon III : vu de côté	162

Chantez ou jouez de manière expressive sans abuser de votre tête et de votre cou.	48. Stratégie anti-hochement de tête	163
Utilisez une balle de tennis pour sensibiliser vos mains.		164
Manipulez des objets afin d'améliorer votre coordination.	49. La sagesse de l'objet I: Le balai	165
Utilisez un pinceau pour en savoir plus sur la fixité et la mobilité.		166
Utilisez un ballon de basket pour améliorer les rythmes de vos gestes.	50. La sagesse de l'objet II : Le ballon de basket	167
Utilisez un instrument de musique pour travailler votre coordination.	51. La sagesse de l'objet III: Le piano	Web seul
Utilisez un objet ordinaire pour briser les schémas d'utilisation abusive habituelle.		168
Créez un circuit en boucle de connexions des doigts aux orteils.		169
Utilisez votre dos pour renforcer vos bras, vos mains et vos doigts.		169
Développez la mobilité et la résistance de vos doigts.		169
A pris conscience des capacités de préhension des pouces.		170
Utilisez vos doigts pour dynamiser les bras, les épaules et le dos.		170
Développer les capacités des doigts à répondre aux commandes linguistiques.		170
Sentez les capacités de vos mains à envoyer et à recevoir des énergies de guérison.		171
Utiliser le principe de l'alternance pour maîtriser une difficulté.		171
Réécrivez des compositions pour mieux travailler votre coordination.		172
<b>Chapitre 14, « Corps, souffle, vibration, texte : une leçon de voix »</b>		
Reliez le dos et le bassin au repos et en mouvement.	52. La bande de Moebius	176
Raffermissiez votre corps pour améliorer votre respiration.		179

Utilisez l'expiration pour guider et améliorer l'inspiration.		180
Utilisez la ponctuation et l'inflexion pour guider votre respiration.		180
Utilisez des textes et des partitions comme guides pour une bonne coordination.		181
Apprenez à percevoir les vibrations du son avec vos mains.	53. Le ballon	182
Utilisez votre voix de manière équilibrée et forte.		183
Harmonisez vos énergies intuitives et votre établissement conscient d'objectifs.		185
<b>Chapitre 15, « Le prosodiste quadrupède : une leçon de piano »</b>		
Faites collaborer vos bras et vos jambes avec votre dos.	54. Transfert quadrilatère I : une introduction	188
Utilisez vos jambes pour soutenir votre dos et vos bras.	55. Transfert quadrilatère II : une application	188
Utilisez le dialogue entre vos bras pour résoudre des problèmes techniques.		191
Combinez locomotion, gesticulation et communication.		192
Créez des connexions entre les bras, les poignets, les mains et les doigts.	56. Le chant de la pronation I : une introduction	193
Chargez vos connexions corporelles avec de l'énergie musicale.	57. Le chant de la pronation II : une application	194
Appliquer le transfert bilatéral pour résoudre les défis rythmiques.	24. Diabelli : première mi-temps	195
Appliquer le transfert bilatéral pour résoudre les défis rythmiques.	25. Diabelli : deuxième mi-temps	195
<b>Chapitre 16, « La série harmonique »</b>		
Apprenez à percevoir la série harmonique au piano.	58. Série Harmonique I : une introduction	202
Ouvrez vos oreilles à de nouvelles perceptions du son et des vibrations.		203
Apprendre et mémoriser la série harmonique.		204
Apprenez et mémorisez la série de nuances.		207

Reproduisez les sons d'un orgue au piano.		208
Comprendre les propriétés acoustiques d'un instrument de musique.	59. Série Harmonique II: À la flûte	208
Comprendre les propriétés acoustiques d'un instrument de musique.	60. Série harmonique III : Au Piccolo	208
Créer une collaboration entre résonance et timing.	61. Série harmonique IV : Au violoncelle	211
Équilibrez les fondamentaux et les harmoniques dans le jeu d'ensemble		212
Utilisez la série harmonique pour guider vos mains au piano.		212
<b>Chapitre 17, « La série harmonique et la voix »</b>		
Utilisez des phénomènes acoustiques pour coordonner votre voix.	62. Série harmonique et la voix I : Hurlement	216
Accordez-vous à la résonance de votre environnement.		218
Utilisez le rythme et le son pour vous coordonner.	63. Série Harmonique et la voix II : Ba-Dam !	220
<b>Chapitre 19, « Pratiquer la Messa di Voce »</b>		
Améliorez votre coordination grâce à une sensation de frottement et de contact.		234
Apprenez à faire, autoriser, ressentir et observer en même temps.	64. Acteur, Récepteur, Témoin I : Une introduction	236
Appliquez votre capacité à faire, autoriser, ressentir et observer dans la pratique.	65. Acteur, récepteur, témoin II : une application	236
Calibrer le début d'une note et son suivi.		238
Utilisez le contrôle de la dynamique pour améliorer votre coordination.	66. Messa di Voce I : les bases	241
Harmoniser le contrôle de la dynamique et du rythme dans le répertoire.	67. Messa di Voce II : une application	241
Harmoniser le contrôle de la dynamique et du rythme dans le répertoire.	68. Messa di Voce III : À la flûte	241
Créer une collaboration entre le son et le rythme.		242
Utilisez la messa di voce comme stratégie de pratique dans le répertoire.		243

---

## Chapitre 20, « L'improvisation : un style de vie »

---

Surmontez la peur de l'improvisation grâce à un exercice simple.		247
Transformez une gamme embellie en une improvisation.		247
Utilisez la conduite rythmique pour faciliter l'improvisation.		249
Développez pas à pas vos capacités d'improvisation.		250
Utilisez l'improvisation comme échauffement quotidien.		251
Improvisez une composition existante en manipulant ses blocs de construction.	69. Improviser Fauré I : gammes et arpèges	252
Improvisez des solutions à vos problèmes techniques.	70. Improviser Fauré II : techniques locales	253
Assistez à une représentation d'une "composition improvisée".	71. Improviser Fauré III : Performance	253
Utilisez le noyau d'une pièce pour organiser votre coordination et votre performance.	72. Trouver la prière	256

---